WEIDER® 8700 I

Modelo nº WEEVSY30810.2
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.

Autocolante do Número de Série (abaixo del assento)

DÚVIDAS?

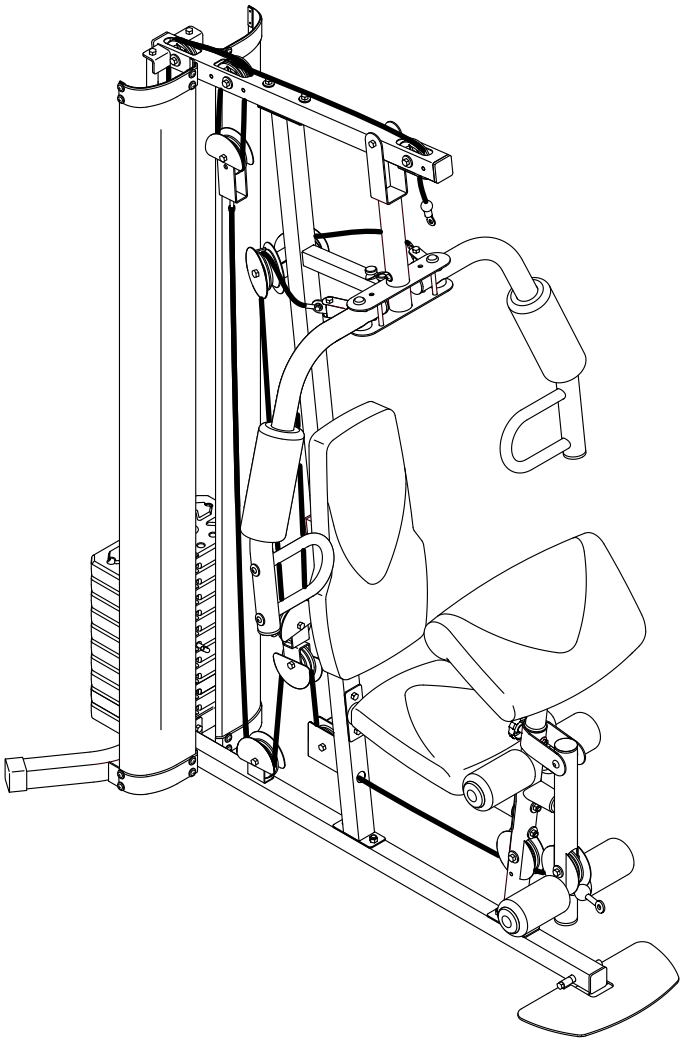
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



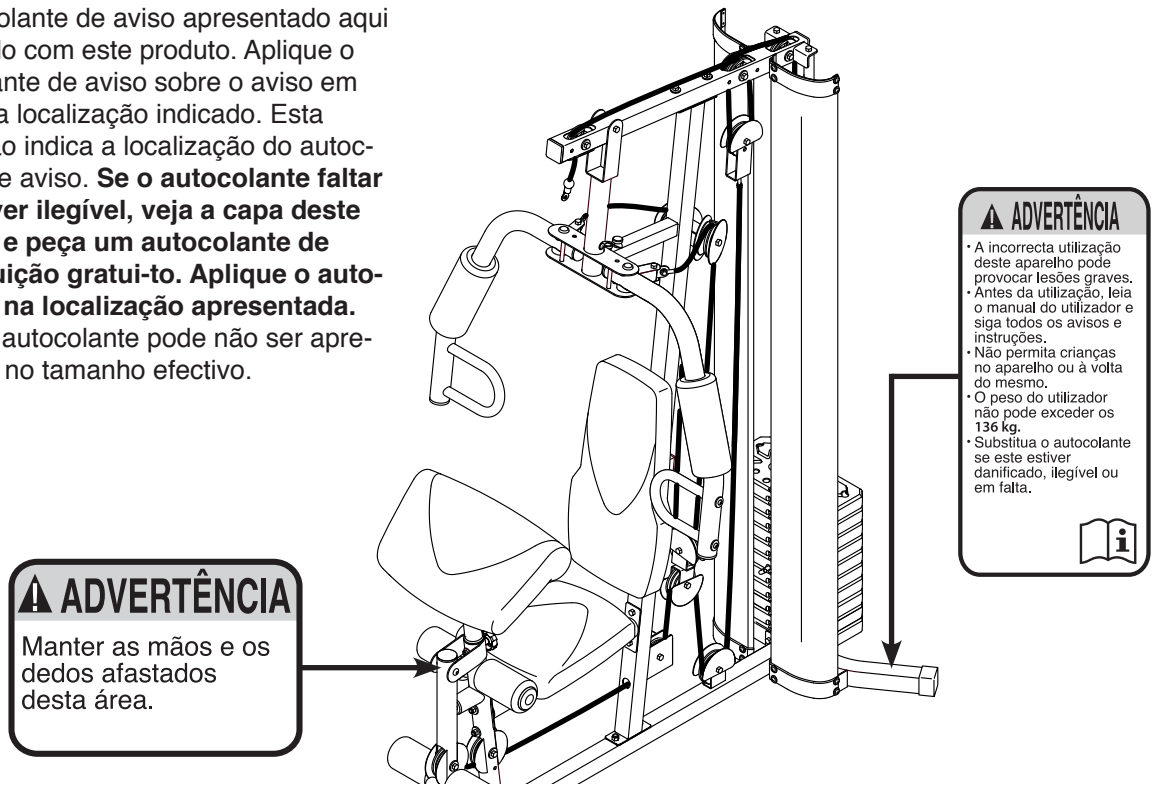
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
AJUSTES 21
TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESOS 23
DIAGRAMA DOS CABOS 24
MANUTENÇÃO 25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 26
LISTA DE PEÇAS 29
DIAGRAMA AMPLIADO 30
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
Manter as mãos e os dedos afastados desta área.
ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves.
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções.
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 136 kg.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

WEIDER é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do sistema de musculação antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
2. **Use o sistema de musculação somente conforme descrito neste manual.**
3. **É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do sistema de musculação estão adequadamente informados acerca de todas as precauções.**
4. **O sistema de musculação destina-se apenas a uso caseiro. Não o use em locais comerciais, de aluguer ou institucionais.**
5. **Utilize o sistema de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo do sistema de musculação para proteger o chão.**
6. **Examine e aperte devidamente todas as peças com frequência. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
7. **Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados do sistema de musculação.**
8. **O sistema de musculação não deve ser utilizado por pessoas que pesem mais de 136 kg.**
9. **Use vestuário apropriado ao fazer exercício; não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no sistema de musculação. Utilize sempre calçado atlético para proteger os pés.**
10. **Afaste as mãos e os pés das peças em movimento.**
11. **Fixe sempre a pilha de pesos com o pino de bloqueio e o bloqueio após fazer exercício, para evitar uma utilização não autorizada do sistema de musculação (ver BLOQUEAR A PILHA DE PESOS na página 23).**
12. **Certifique-se de que os cabos se mantêm sempre nas roldanas. Se os cabos ficarem presos enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que os mesmos estão nas roldanas.**
13. **Coloque-se sempre sobre a placa dos pés quando executar um exercício que possa fazer com que o sistema de musculação se incline.**
14. **Nunca solte os braços, alavanca das pernas, barra dos laterais ou alça do punho enquanto os pesos estão elevados. Os pesos podem cair com muito mais força.**
15. **Retire a barra dos laterais do sistema de musculação sempre que executar um exercício em que a mesma não seja necessária.**
16. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

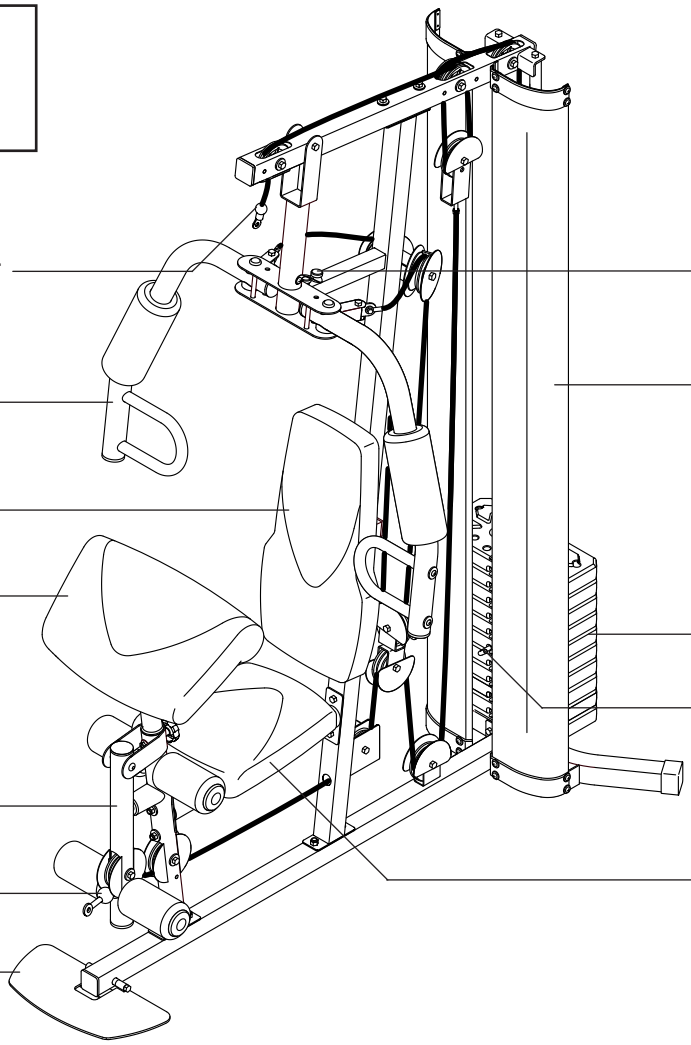
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o versátil sistema de musculação WEIDER® 8700 I. O sistema de musculação oferece uma selecção de estações de exercício concebidas para desenvolver todos os principais grupos musculares do corpo. Quer o objectivo seja tonificar o corpo, desenvolver dramaticamente o tamanho e força dos músculos ou melhorar o sistema cardiovascular, o sistema de musculação ajudá-lo-á a atingir os resultados específicos pretendidos.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o sistema de musculação. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

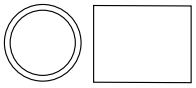
Altura:	211 cm
Largura:	109 cm
Comprimento:	196 cm



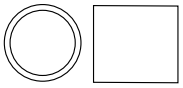
Nota: Os termos "lado direito" e "lado esquerdo" são determinados relativamente a uma pessoa sentada no assento; não correspondem à direita e esquerda nas ilustrações do manual.

TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

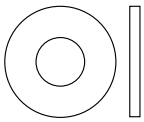


Espaçador 13mm (52)

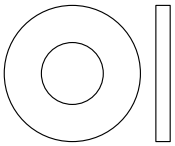


Espaçador 11mm (86)

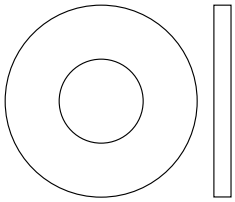
Anilha M4 (33)



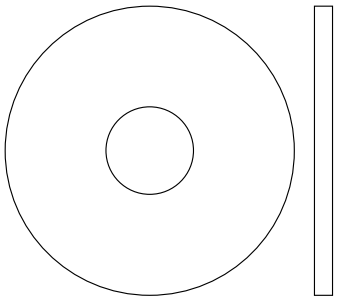
Anilha M6 (82)



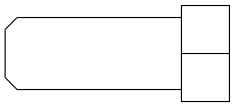
Anilha M8 (59)



Anilha M10 (57)

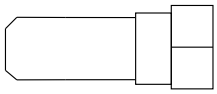


Anilha Grande (85)

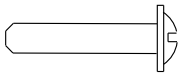


Parafuso M10 x 25mm (74)

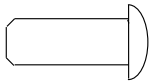
Parafuso de Cabeça Redonda M10 x 25mm (77)



Pino de Espera M8 x 22mm (65)

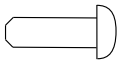


Parafuso Auto-roscante M4 x 20mm (69)

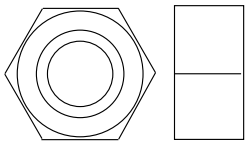


Parafuso M6 x 16mm (62)

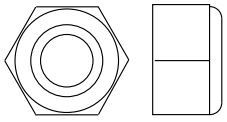
Parafuso Auto-roscante M4,2 x 16mm (49)



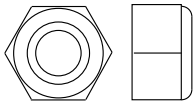
Parafuso M4 x 12mm (78)



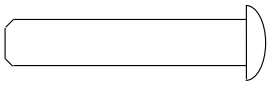
Porca M12 (84)



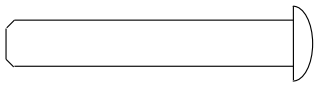
Porca de Travamento M10 (56)



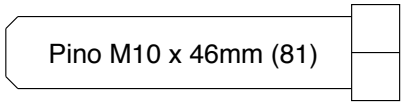
Porca de Travamento M8 (58)



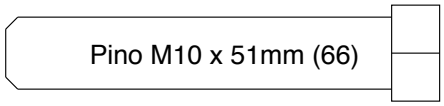
Parafuso M6 x 32mm (64)



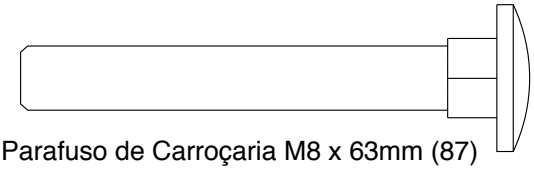
Parafuso M6 x 38mm (95)



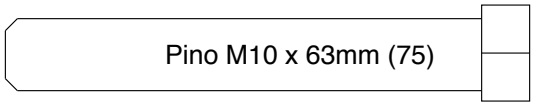
Pino M10 x 46mm (81)



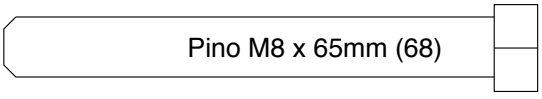
Pino M10 x 51mm (66)



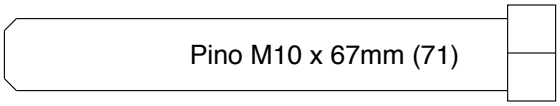
Parafuso de Carroçaria M8 x 63mm (87)



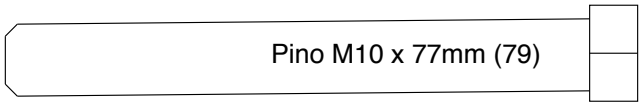
Pino M10 x 63mm (75)



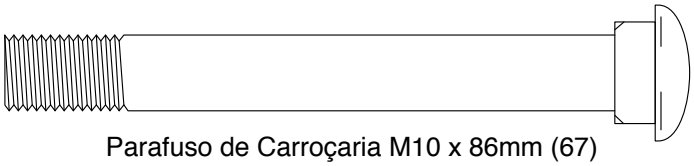
Pino M8 x 65mm (68)



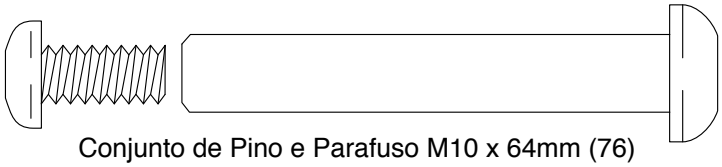
Pino M10 x 67mm (71)



Pino M10 x 77mm (79)



Parafuso de Carroçaria M10 x 86mm (67)



Conjunto de Pino e Parafuso M10 x 64mm (76)

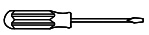
Pino M10 x 130mm (72)

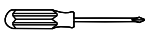
MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, o banco de pesas deve ser montado no local em que vai ser usado. Certifique-se de que haja suficiente espaço para circular em volta do sistema de musculação enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para ajudar a identificar as peças pequenas, consulte a página 5.
- Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

duas chaves inglesas ajustáveis

um maço de borracha

uma chave de fendas 

uma chave Phillips 

A montagem poderá ser mais prática se tiver seu próprio jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

Os Quatro Passos do Processo de Montagem

Montagem da Estrutura—Irá começar por montar a base e as barras verticais que formam o esqueleto do sistema de musculação.

Montagem dos Braços—Durante este passo irá montar os braços e a alavanca das pernas.

Montagem dos Cabos—Durante este passo irá fixar os cabos e roldanas que ligam os braços aos pesos.

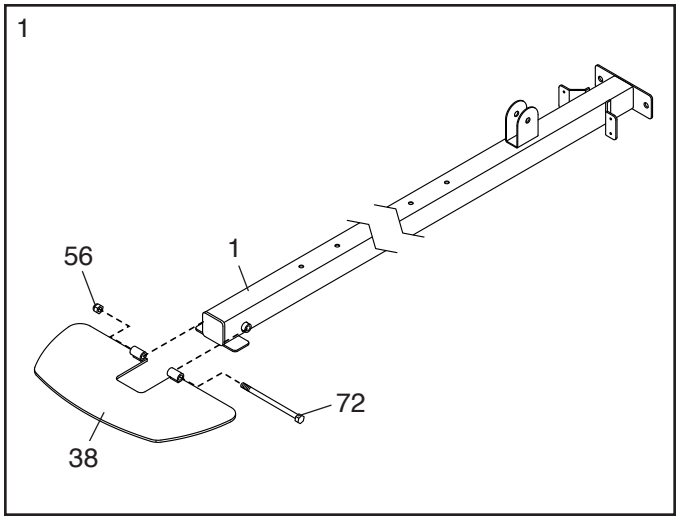
Montagem do Assento—Durante o passo final irá montar o assento e o encosto.

Montagem da Estrutura

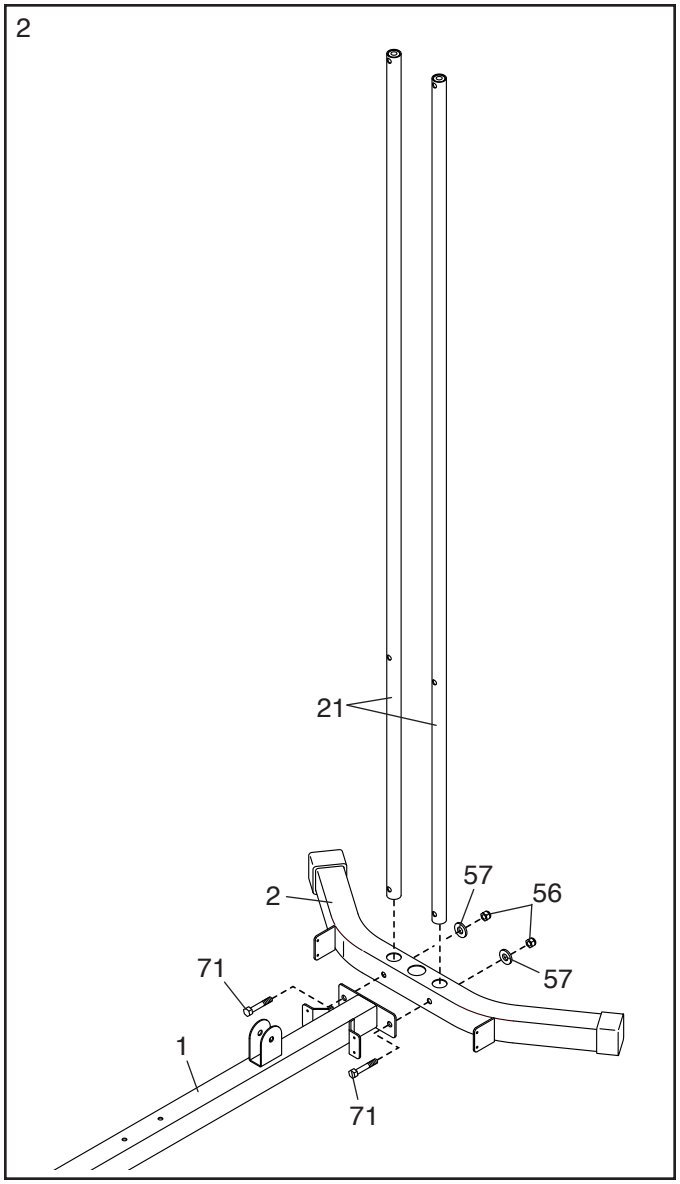
1.

Para facilitar a montagem, leia as informações contidas na página 6 antes de começar.

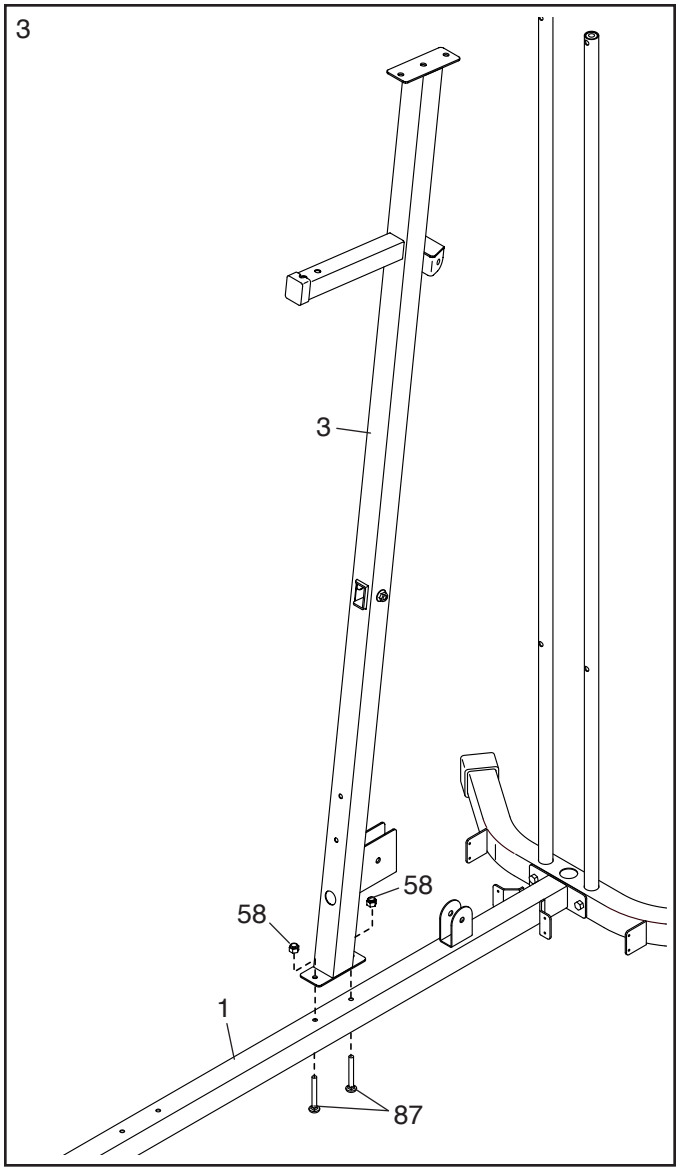
Fixe a Placa dos Pés (38) à Base (1) com um Pinos M10 x 130mm (72) e uma Porca de Travamento M10 (56). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a Placa dos Pés deve mover-se com facilidade.**



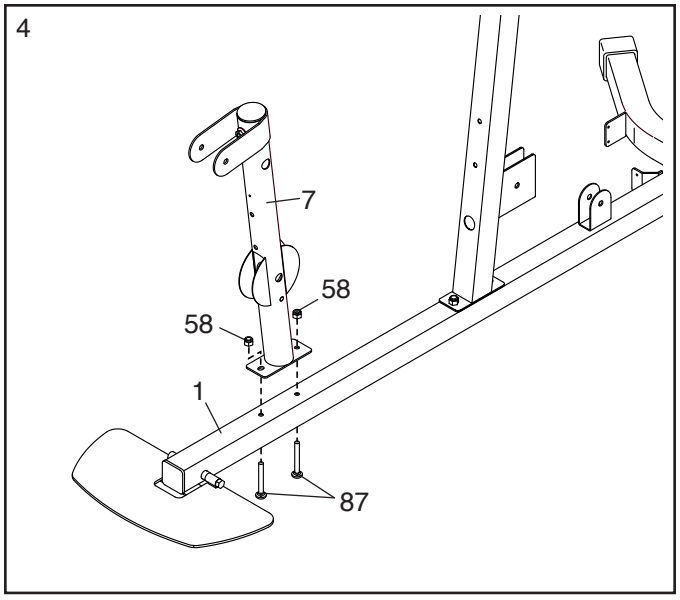
2. Fixe as Guias dos Pesos (21) e a Base (1) ao Estabilizador (2) com dois Pinos M10 x 67mm (71), duas Anilhas M10 (57) e duas Porcas de Travamento M10 (56). **Não aperte já as Porcas de Travamento.**



3. Fixe a Barra Vertical (3) à Base (1) com dois Parafusos de Carroçaria M8 x 63mm (87) e duas Porcas de Travamento M8 (58). **Não aperte já as Porcas de Travamento.**

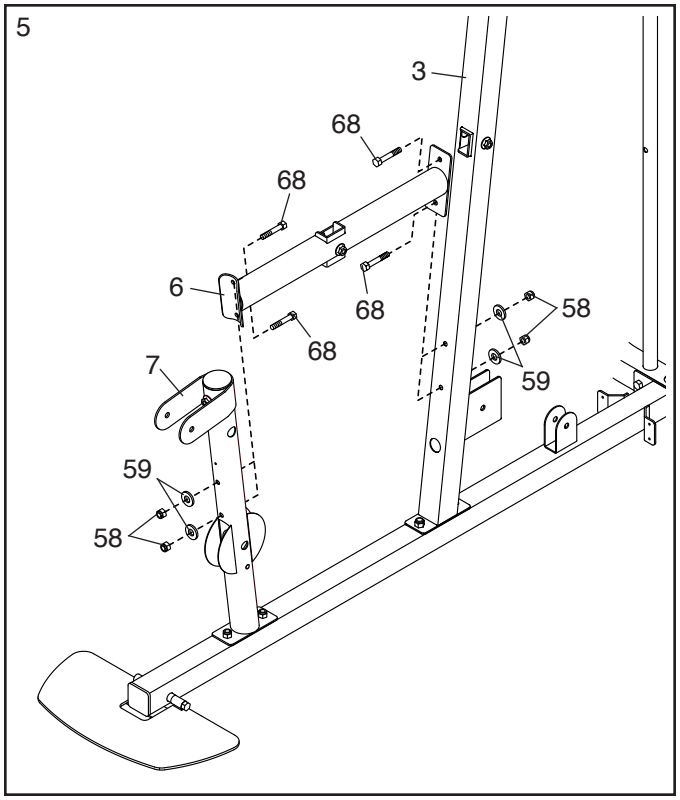


4. Fixe a Perna Frontal (7) à Base (1) com dois Parafusos de Carroçaria M8 x 63mm (87) e duas Porcas de Travamento M8 (58). **Não aperte já as Porcas de Travamento.**



5. Fixe o Tubo do Assento (6) à Barra Vertical (3) com dois Pinos M8 x 65mm (68), duas Anilhas M8 (59) e duas Porcas de Travamento M8 (58). **Não aperte já as Porcas de Travamento.**

   Fixe o Tubo do Assento (6) à Perna Frontal (7) da mesma forma.

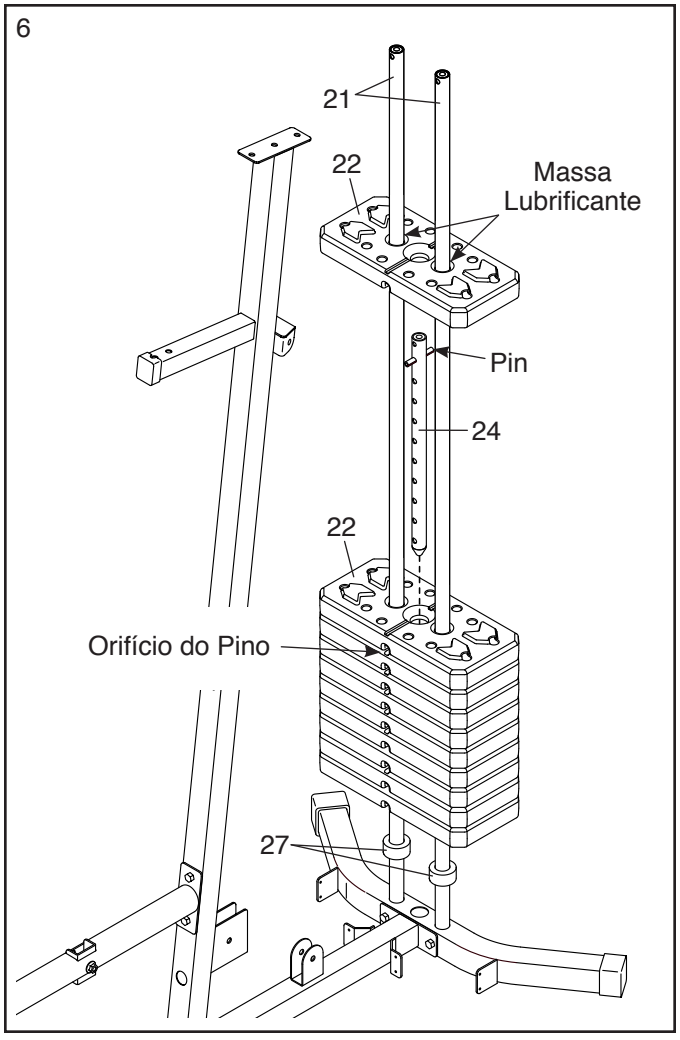


6. Faça deslizar dois Amortecedores dos Pesos (27) para as Guias dos Pesos (21).

   Oriente nove Pesos (22) de forma a situar os orifícios dos pinos na parte inferior, conforme apresentado. Faça deslizar os Pesos para as Guias dos Pesos (21).

   Faça deslizar ao Selector dos Pesos (24) para os nove Pesos (22). **Certifique-se de que o pino do Selector de Pesos está orientado conforme apresentado.**

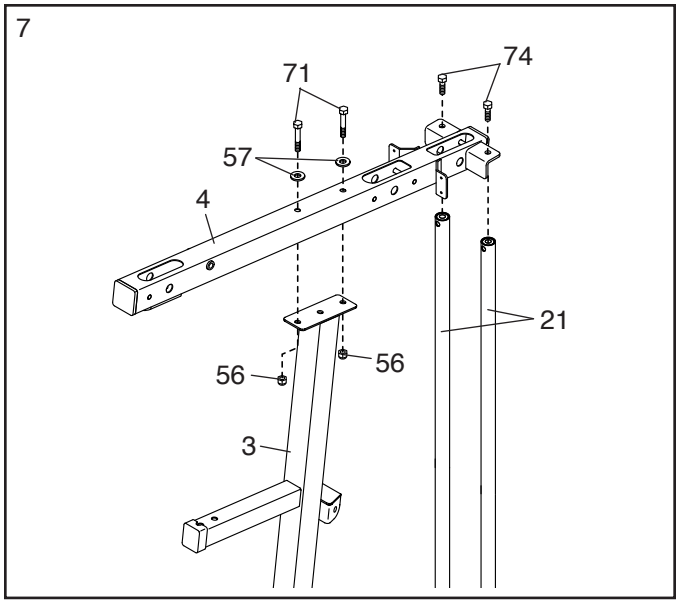
   Aplique alguma da massa lubrificante incluída aos orifícios indicados no Peso (22) restante. Em seguida, faça deslizar os Pesos para as Guias dos Pesos (21).



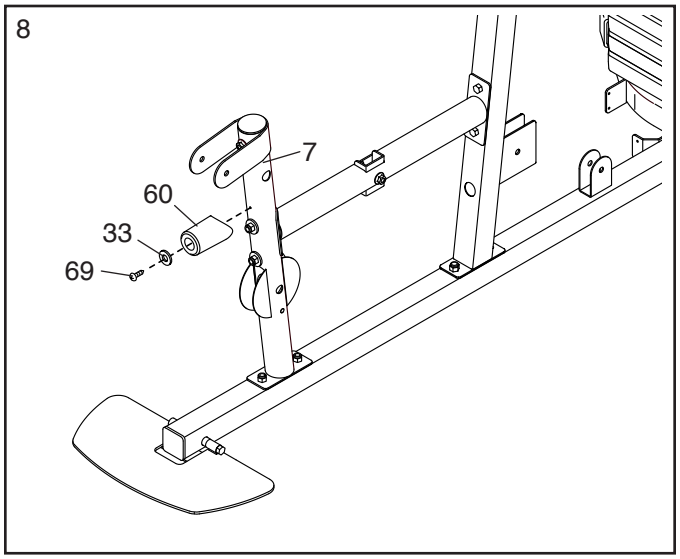
7. Fixe a Estrutura Superior (4) à Barra Vertical (3) com dois Pinos M10 x 67mm (71), duas Anilhas M10 (57) e duas Porcas de Travamento M10 (56). **Não aperte já as Porcas de Travamento.**

   Fixe a Estrutura Superior (4) às Guias dos Pesos (21) com dois Parafusos M10 x 25mm (74). **Não aperte já os Parafusos.**

   Consulte os passos 2 a 7. Aperte as Porcas de Travamento M10 (56) e as Porcas de Travamento M8 (58).

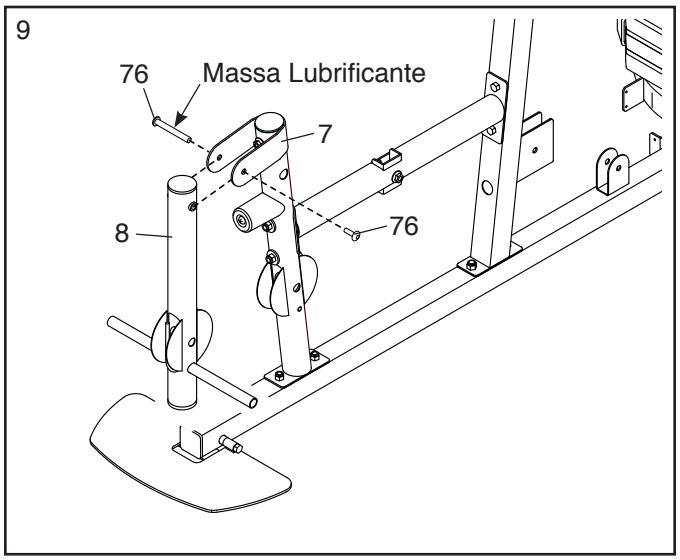


8. Fixe o Amortecedor da Perna (60) à Perna Frontal (7) com um Parafuso Auto-roscante M4 x 20mm (69) e uma Anilha M4 (33). **Certifique-se de que a extremidade do Amortecedor da Perna está apontada para cima.**



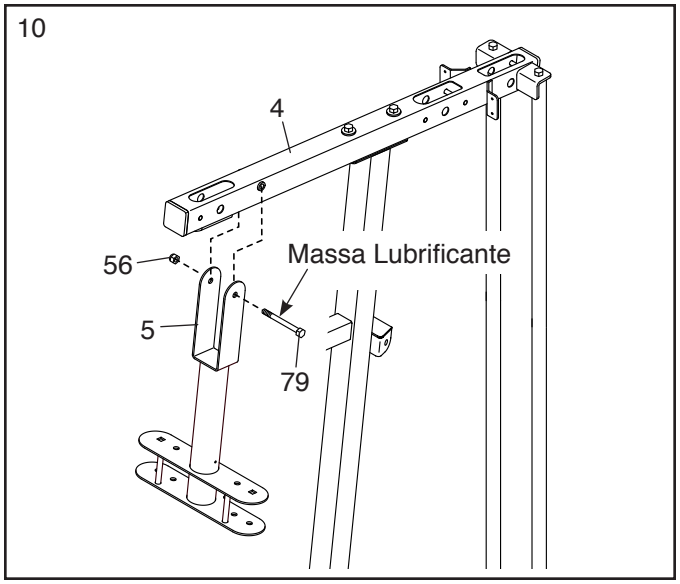
9. Aplique massa lubrificante a um Conjunto de Pino e Parafuso M10 x 64mm (76).

   Fixe a Alavanca das Pernas (8) à Perna Frontal (7) com o Conjunto de Pino e Parafuso M10 x 64mm (76). **Certifique-se de que o tubo do Conjunto de Pino e Parafuso passa por ambos os orifícios do suporte da Perna Frontal.**



10. Aplique massa lubrificante a um Pino M10 x 77mm (79).

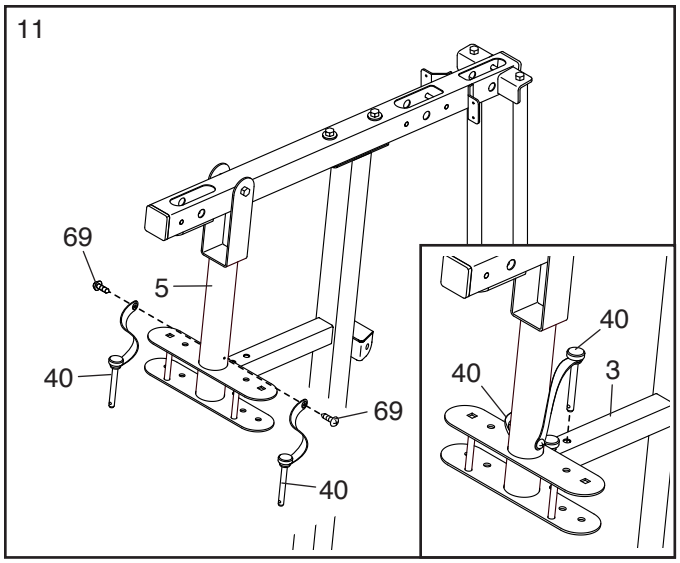
    Fixe a Estrutura de Rotação (5) à Estrutura Superior (4) com o Pino M10 x 77mm (79) e uma Porca de Travamento M10 (56). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a Estrutura de Rotação deve mover-se com facilidade.**



Montagem dos Braços

11. Fixe os dois Pinos dos Braços (40) à Estrutura de Rotação (5) com dois Parafusos Auto-roscantes M4 x 20mm (69).

    Consulte o desenho inserido. Insira os Pinos dos Braços (40) nos orifícios indicados da Barra Vertical (3).



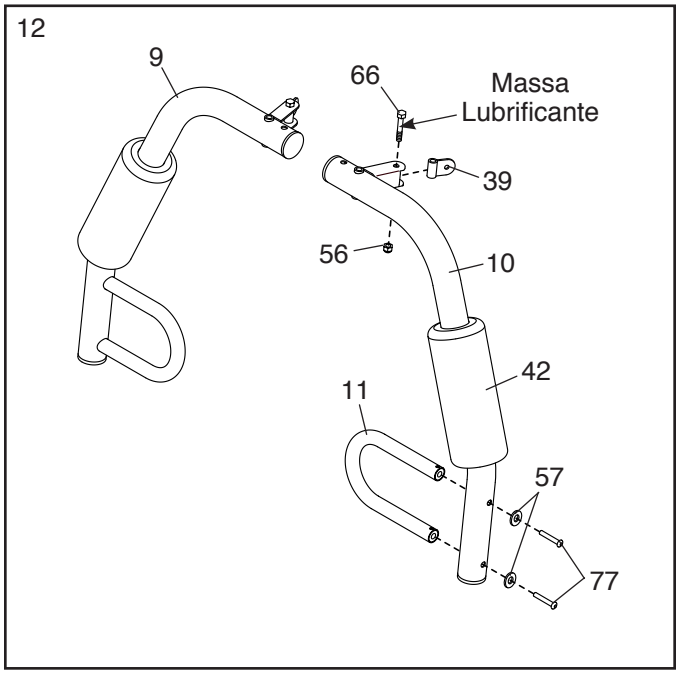
12. Aplique massa lubrificante a um Pino M10 x 51mm (66).

    Fixe uma Dobradiça do Cabo (39) ao Braço Esquerdo (10) com o Pino M10 x 51mm (66) e uma Porca de Travamento M10 (56). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a Dobradiça do Cabo deve mover-se com facilidade.**

    Humedeça o interior de uma Almofada de Acolchoamento Grande (42) com água e sabão. Faça deslizar uma Almofada de Acolchoamento Grande para o Braço Esquerdo (10).

    Fixe um Manípulo (11) ao Braço Esquerdo (10) com dois Parafusos de Cabeça Redonda M10 x 25mm (77) e duas Anilhas M10 (57).

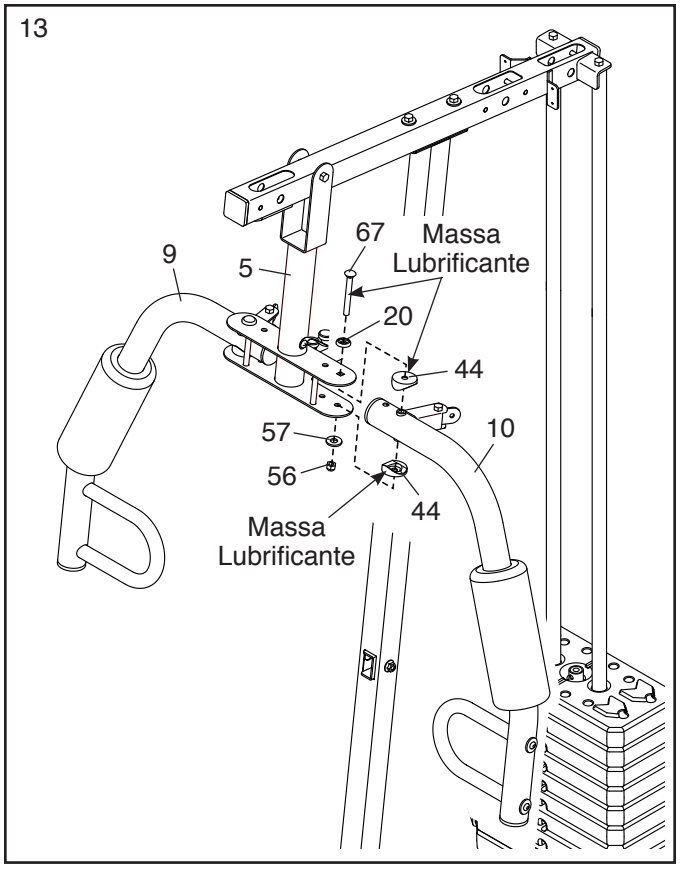
    Monte o Braço Direito (9) da mesma forma.



13. Aplique massa lubrificante a um Parafuso de Carroçaria M10 x 86mm (67) e a duas Buchas do Braço (44).

    Fixe o Braço Esquerdo (10) à Estrutura de Rotação (5) com o Parafuso de Carroçaria M10 x 86mm (67), uma Bucha do Parafuso de Carroçaria (20), as duas Buchas do Braço (44), uma Anilha M10 (57) e uma Porca de Travamento M10 (56). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; o Braço Esquerdo deve mover-se com facilidade.**

    Fixe o Braço Direito (9) à Estrutura de Rotação (5) da mesma forma.



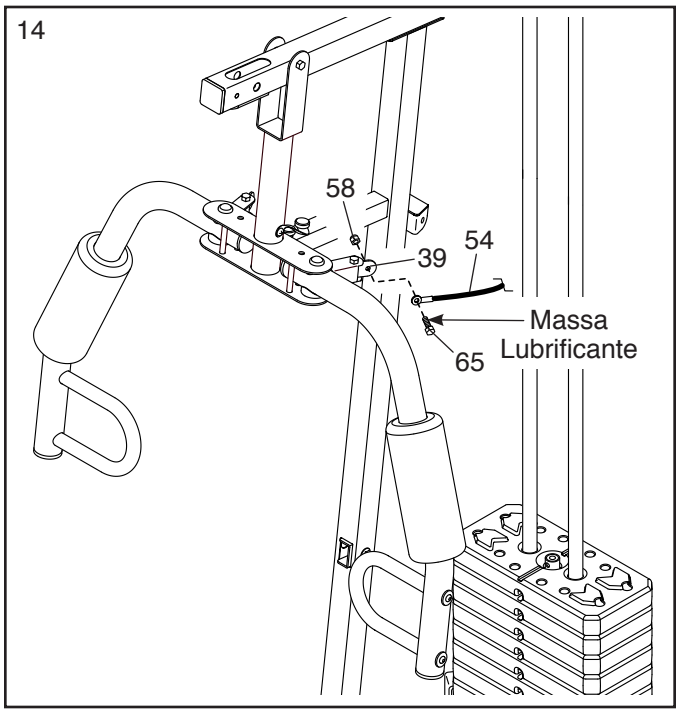
Montagem dos Cabos

14. **Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 24 para identificar os cabos à medida que os monta.**

    Identifique o Cabo do Braço (54).

    Aplique massa lubrificante a um Pino de Espera M8 x 22mm (65).

    Fixe o Cabo do Braço (54) à Dobradiça do Cabo (39) esquerda com o Pino de Espera M8 x 22mm (65) e uma Porca de Travamento M8 (58).

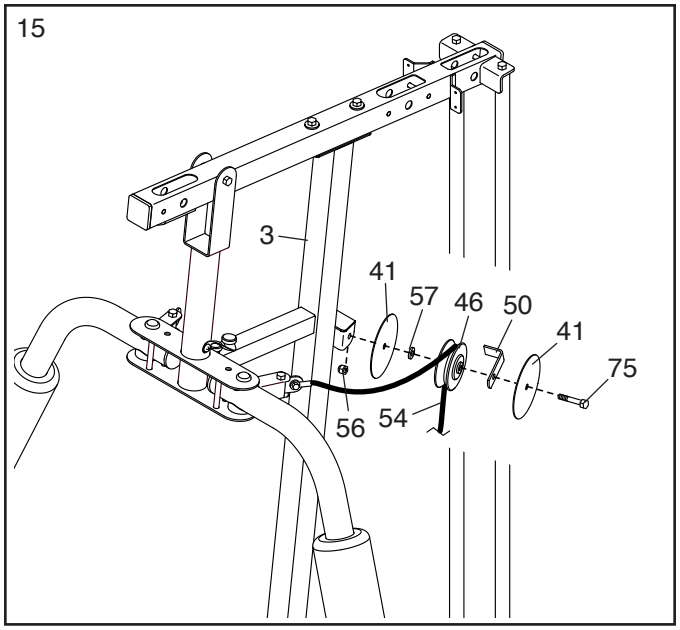


15. Identifique as duas Roldanas em forma de V (46), as nove Roldanas Grossas (não mostradas), e as duas Roldanas Finas (não mostradas).

    Encaminhe o Cabo do Braço (54) sobre uma Roldana em forma de V (46).

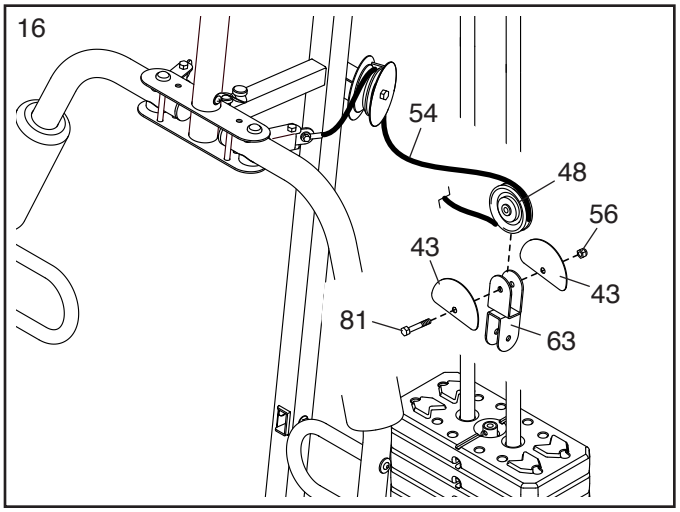
    Fixe a Roldana em forma de V (46), uma Alça Grande do Cabo (50), duas Guardas Completas (41) e uma Anilha M10 (57) à Barra Vertical (3), com um Pino M10 x 63mm (75) e uma Porca de Travamento M10 (56).

    Certifique-se de que a Alça Grande do Cabo (50) está orientada de forma a segurar o Cabo do Braço (54) na ranhura da Roldana em forma de V (46).



16. Encaminhe o Cabo do Braço (54) à volta de uma Roldana Grossa (48).

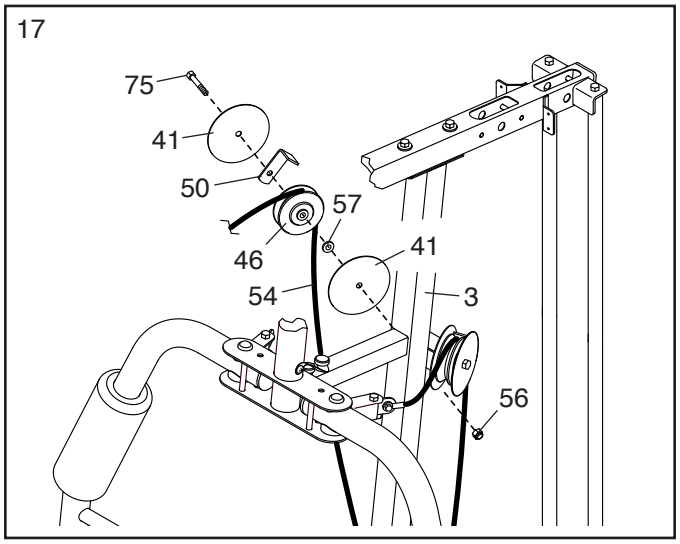
    Fixe a Roldana Grossa (48) e duas Meias Guardas (43) à Braçadeira Dupla em U (63) com um Pino M10 x 46mm (81) e uma Porca de Travamento M10 (56). **Certifique-se de que as Meias Guardas estão no lado exterior da Braçadeira Dupla em U conforme apresentado.**



17. Encaminhe o Cabo do Braço (54) sobre uma Roldana em forma de V (46).

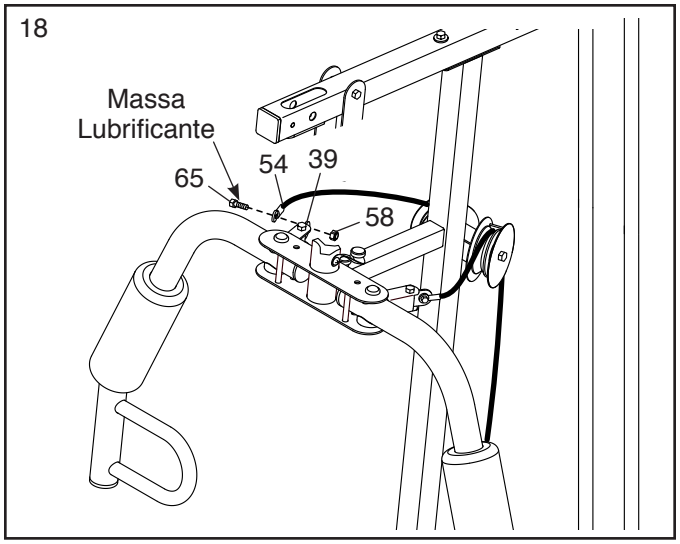
    Fixe a Roldana em forma de V (46), uma Alça Grande do Cabo (50), duas Guardas Completas (41) e uma Anilha M10 (57) à Barra Vertical (3), com um Pino M10 x 63mm (75) e uma Porca de Travamento M10 (56).

    Certifique-se de que a Alça Grande do Cabo (50) está orientada de forma a segurar o Cabo do Braço (54) na ranhura da Roldana em forma de V (46).



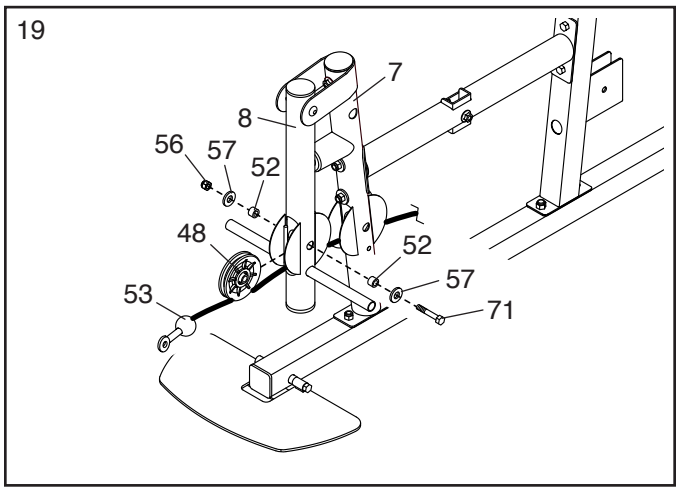
18. Aplique massa lubrificante a um Pino de Espera M8 x 22mm (65).

    Fixe o Cabo do Braço (54) à Dobradiça do Cabo (39) direita com o Pino de Espera M8 x 22mm (65) e uma Porca de Travamento M8 (58).

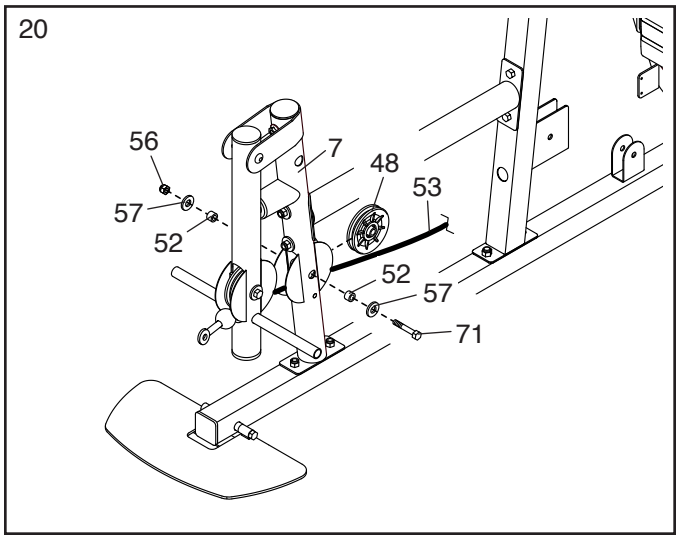


19. **Identifique o Cabo Inferior (53).** Encaminhe o Cabo Inferior através da Alavanca da Perna (8) e da Perna Frontal (7).

    Fixe uma Roldana Grossa (48) dentro da Alavanca das Pernas (8), sobre o Cabo Inferior (53), com um Pino M10 x 67mm (71), duas Anilhas M10 (57), dois Espaçadores 13mm (52) e uma Porca de Travamento M10 (56).

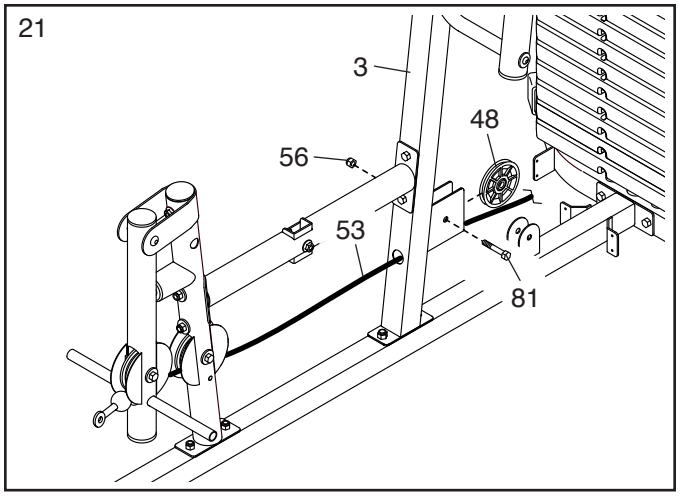


20. Fixe uma Roldana Grossa (48) dentro da Perna Frontal (7), sobre o Cabo Inferior (53), com um Pino M10 x 67mm (71), duas Anilhas M10 (57), dois Espaçadores 13mm (52) e uma Porca de Travamento M10 (56).



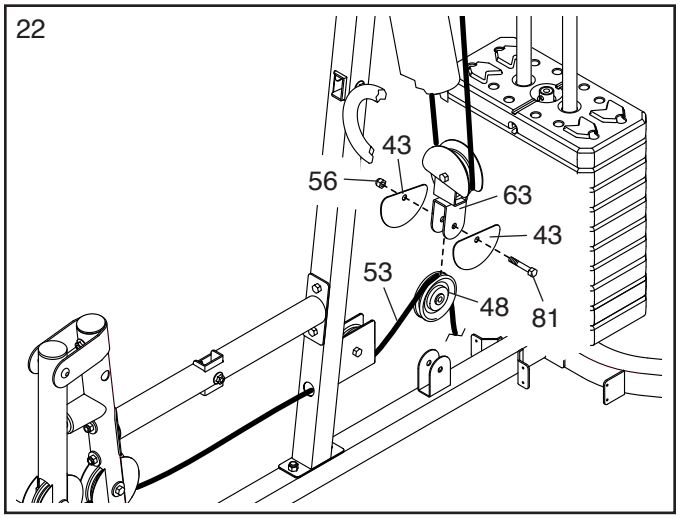
21. Encaminhe o Cabo Inferior (53) através da Barra Vertical (3) e sob uma Roldana Grossa (48).

    Fixe a Roldana Grossa (48) dentro da Barra Vertical (3) com um Pino M10 x 46mm (81) e uma Porca de Travamento M10 (56).



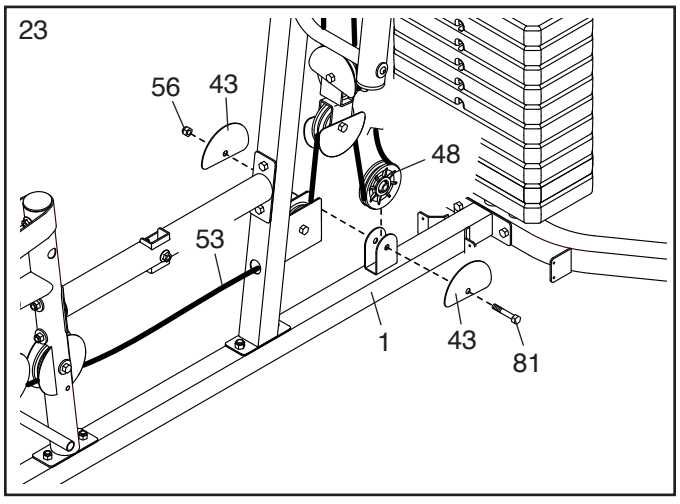
22. Encaminhe o Cabo Inferior (53) sobre uma Roldana Grossa (48).

    Fixe a Roldana Grossa (48) e duas Meias Guardas (43) à Braçadeira Dupla em U (63) com um Pino M10 x 46mm (81) e uma Porca de Travamento M10 (56). **Certifique-se de que as Meias Guardas estão no lado exterior da Braçadeira Dupla em U conforme apresentado.**



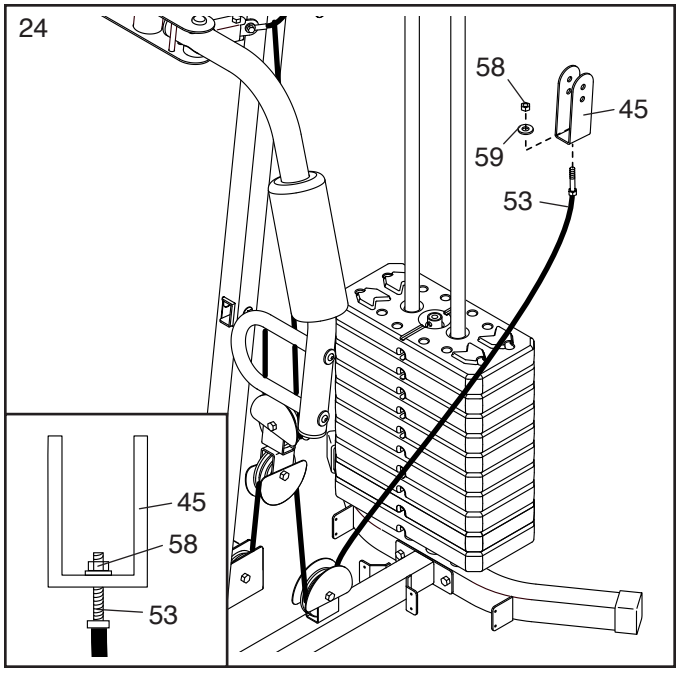
23. Encaminhe o Cabo Inferior (53) sob uma Roldana Grossa (48).

    Fixe a Roldana Grossa (48) e duas Meias Guardas (43) à Base (1) com um Pino M10 x 46mm (81) e uma Porca de Travamento M10 (56). **Certifique-se de que as Meias Guardas estão no lado exterior do grampo conforme apresentado.**



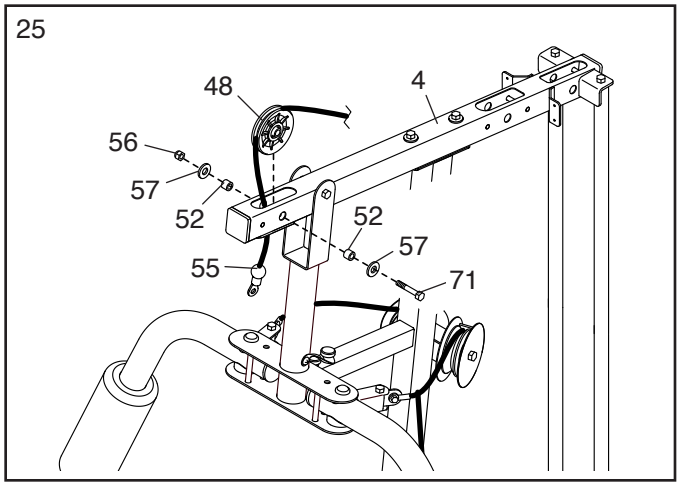
24. Fixe o Cabo Inferior (53) à Braçadeira em U (45) com uma Anilha M8 (59) e uma Porca de Travamento M8 (58).

Consulte o desenho inserido. Não aperte excessivamente a Porca de Travamento M8 (58); deve enroscá-la na extremidade do Cabo Inferior (53) de forma a que fiquem apenas duas linhas expostas sobre a Porca de Travamento.



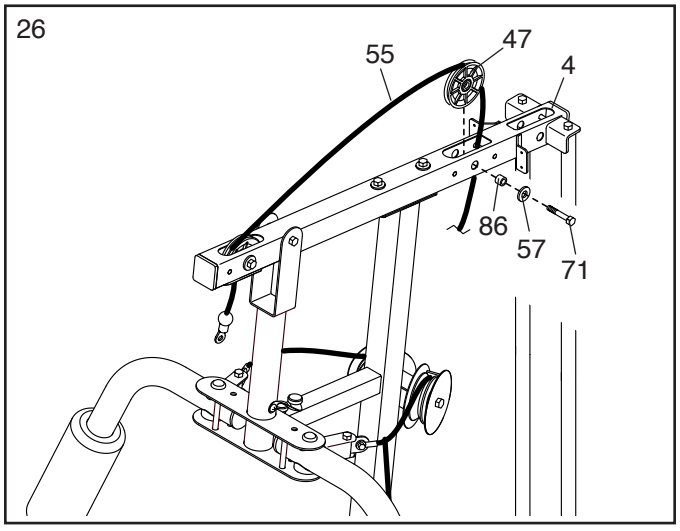
25. **Identifique o Cabo Superior (55).** Encaminhe o Cabo Superior de baixo para cima através da Estrutura Superior (4) e sobre uma Roldana Grossa (48).

Fixe a Roldana Grossa (48) dentro da Estrutura Superior (4) com um Pino M10 x 67mm (71), duas Anilhas M10 (57), dois Espaçadores 13mm (52) e uma Porca de Travamento M10 (56).



26. Encaminhe o Cabo Superior (55) sobre uma Roldana Fina (47) de cima para baixo através da Estrutura Superior (4).

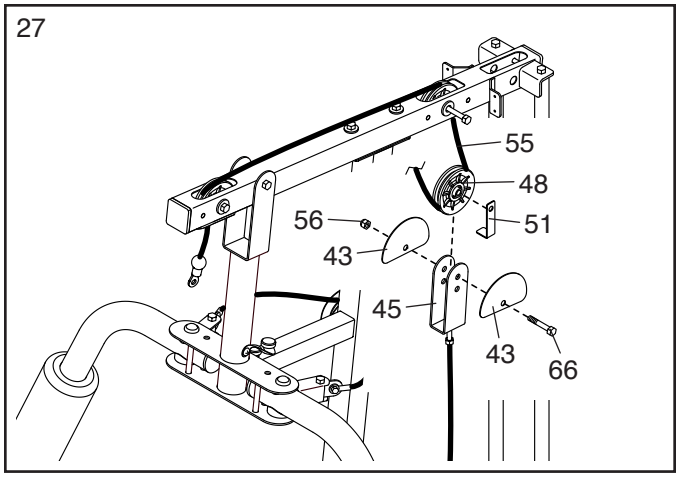
Fixe a Roldana Fina (47) dentro da Estrutura Superior (4) com um Pino M10 x 67mm (71), uma Anilha M10 (57) e um Espaçador 11mm (86). **Certifique-se de que a Roldana Fina não cai da parte de cima da Estrutura Superior enquanto conclui os passos 27 e 28.**



27. Enrole o Cabo Superior (55) sob uma Roldana Grossa (48).

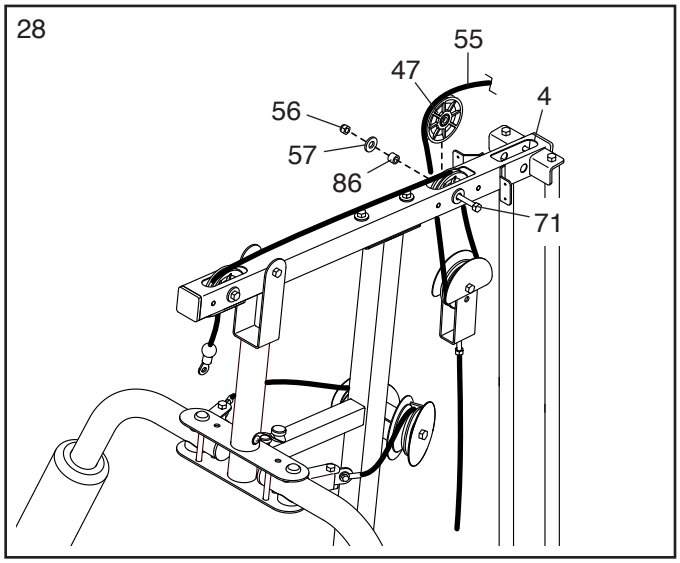
    Fixe a Roldana Grossa (48), uma Alça Pequena do Cabo (51) e duas Meias Guardas (43) ao orifício superior da Braçadeira em U (45) com um Pino M10 x 51mm (66) e uma Porca de Travamento M10 (56).

    Certifique-se de que a Alça Pequena do Cabo (51) está orientada de forma a segurar o Cabo Superior (55) na ranhura da Roldana Grossa (48) e que as Meias Guardas (43) estão fora da Braçadeira em U (45).



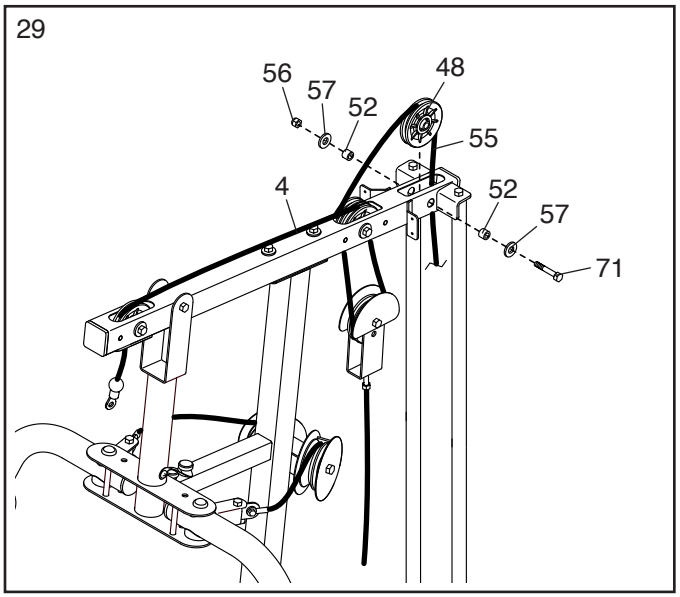
28. Encaminhe o Cabo Superior (55) de baixo para cima através da Estrutura Superior (4) e sobre uma Roldana Fina (47).

    Fixe a Roldana Fina (47) dentro da Estrutura Superior (4) com o Pino M10 x 67mm (71) utilizado no passo 26, um Espaçador 11mm (86), uma Anilha M10 (57) e uma Porca de Travamento M10 (56).



29. Encaminhe o Cabo Superior (55) sobre uma Roldana Grossa (48) de cima para baixo através da Estrutura Superior (4).

    Fixe a Roldana Grossa (48) dentro da Estrutura Superior (4) com um Pino M10 x 67mm (71), duas Anilhas M10 (57), dois Espaçadores 13mm (52) e uma Porca de Travamento M10 (56).

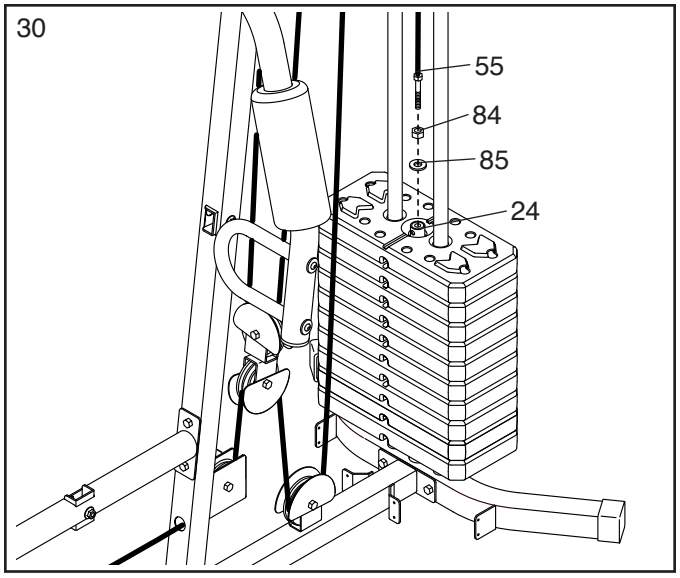


30. Enrosque uma Porca M12 (84) totalmente no Cabo Superior (55).

    Coloque uma Anilha Grande (85) sobre o Selector dos Pesos (24).

    Aperte o Cabo Superior (55) no Selector dos Pesos (24) até remover a folga dos cabos.

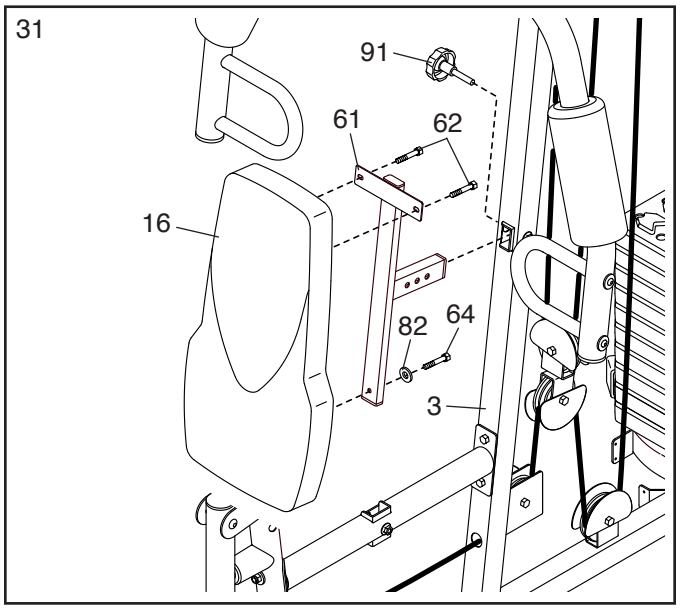
    Em seguida, aperte a Porca M12 (84) contra a Anilha Grande (85).



Montagem do Assento

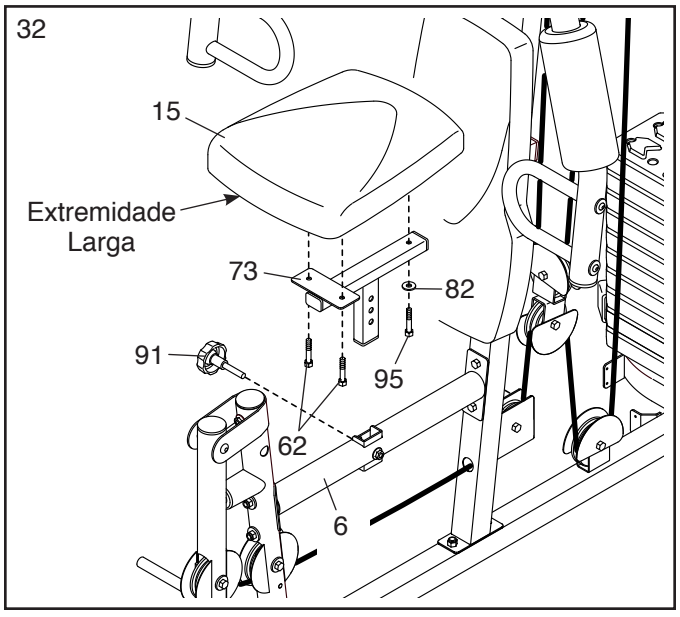
31. Fixe o Encosto (16) à Estrutura do Encosto (61) com dois Parafusos M6 x 16mm (62), um Parafuso M6 x 32mm (64) e uma Anilha M6 (82).

    Insira a Estrutura do Encosto (61) na Barra Vertical (3), e aperte um Botão Comprido (91) através da Barra Vertical e de um dos orifícios na Estrutura do Encosto.



32. Fixe o Assento (15) à Estrutura do Assento (73) com dois Parafusos M6 x 16mm (62), um Parafuso M6 x 38mm (95) e uma Anilha M6 (82).

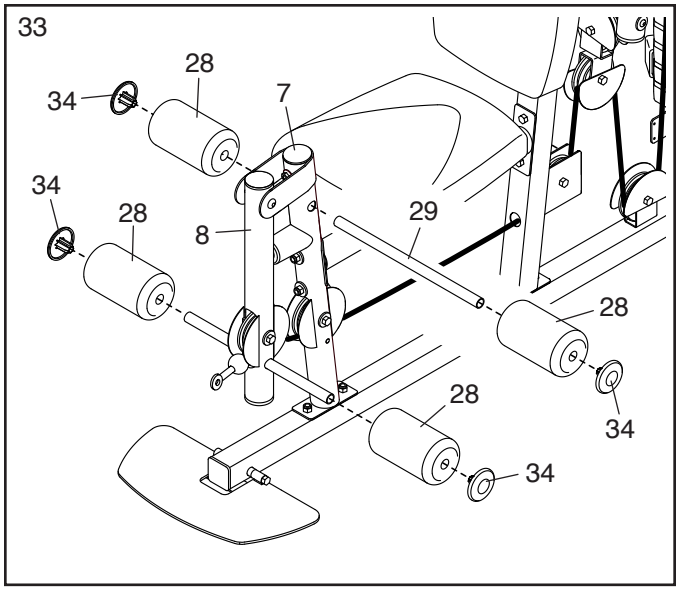
    Insira a Estrutura do Assento (73) no Tubo do Assento (6), e aperte um Botão Comprido (91) através do Tubo do Assento e de um dos orifícios na Estrutura do Assento.



33. Introduza o Tubo do Acolchoamento (29) na Perna Frontal (7).

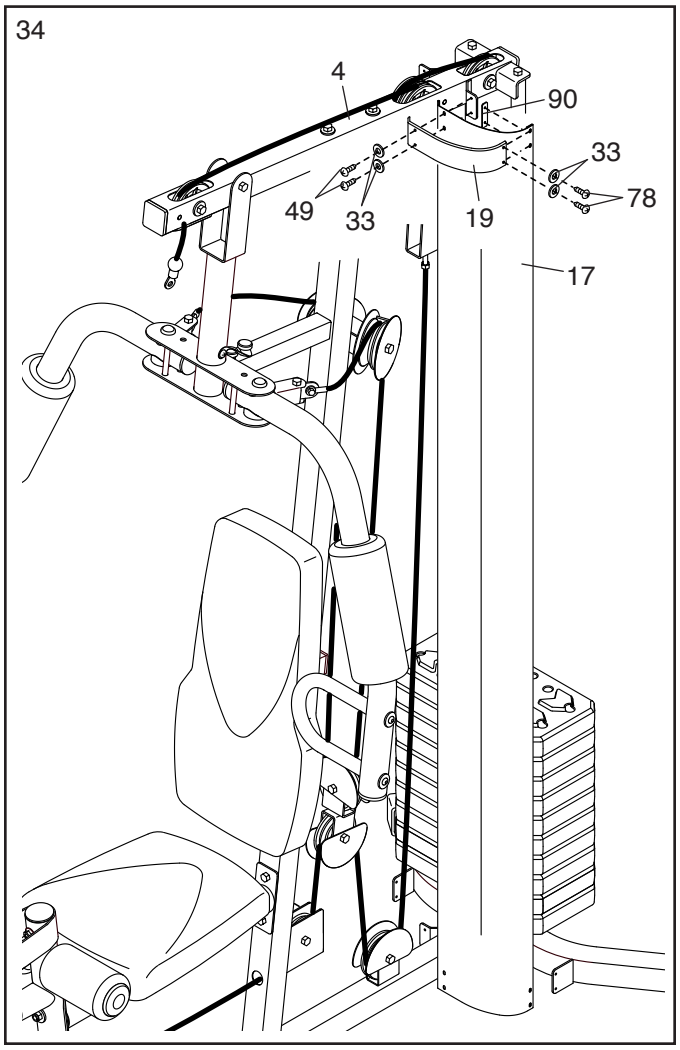
Faça deslizar uma Almofada de Acolchoamento Pequena (28) para cada extremidade do Tubo do Acolchoamento (29). Em seguida, pressione uma Tampa do Acolchoamento (34) contra cada Almofada de Acolchoamento Pequena.

Faça deslizar uma Almofada de Acolchoamento Pequena (28) para cada extremidade da Alavanca das Pernas (8). Em seguida, pressione uma Tampa do Acolchoamento (34) em cada Almofada de Acolchoamento Pequena.



34. Fixe um Apoio do Reforço (19) e a parte superior do Reforço Esquerdo (17) ao lado esquerdo da Estrutura Superior (4) com dois Parafusos Auto-roscantes M4,2 x 16mm (49) e duas Anilhas M4 (33). **Não aperte já os Parafusos.**

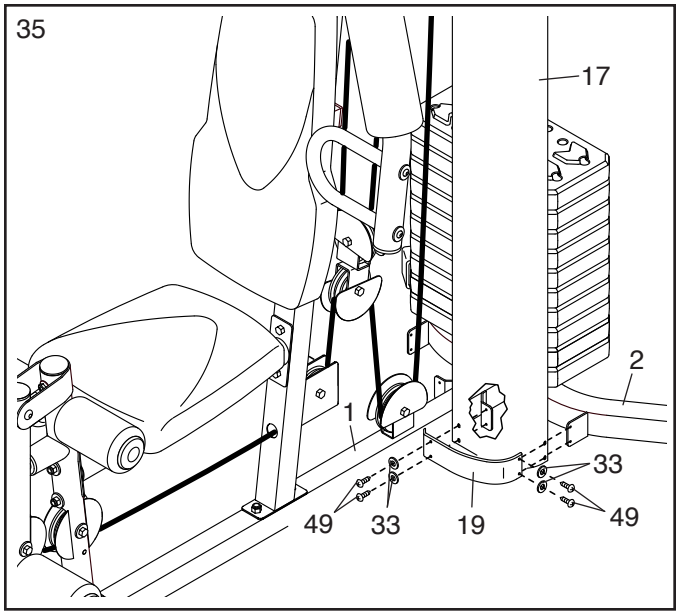
Em seguida, fixe um Grampo do Reforço (90) à parte superior do Reforço Esquerdo (17) e ao Apoio do Reforço (19) com dois Parafusos M4 x 12mm (78) e duas Anilhas M4 (33). **Não aperte já os Parafusos.**



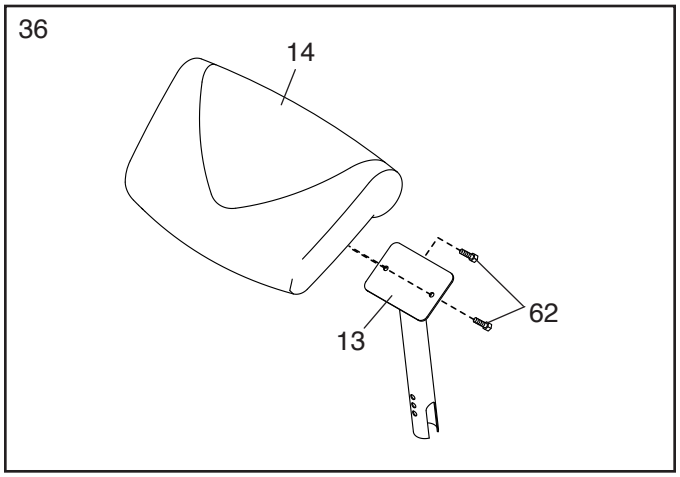
35. Fixe um Apoio do Reforço (19) e a parte inferior do Reforço Esquerdo (17) à Base (1) e ao Estabilizador (2) com quatro Parafusos Auto-roscantes M4,2 x 16mm (49) e quatro Anilhas M4 (33). **Não aperte já os Parafusos.**

Repita os passos 34 e 35 para fixar o Reforço Direito (não apresentado).

Veja os passos 34 e 35. Aperte os Parafusos Auto-roscantes M4,2 x 16mm (49) e os Parafusos M4 x 12mm (78).



36. Fixe a Almofada de Apoio para Bíceps (14) à Coluna do Apoio para Bíceps (13) com dois Parafusos M6 x 16mm (62).



37. Certifique-se de que todas as peças foram devidamente apertadas. O uso das restantes peças será explicado em AJUSTES, com início na página 21.

Antes de usar o sistema de musculação, puxe várias vezes cada cabo, para se certificar de que todos os cabos se movem suavemente sobre as roldanas. Se algum dos cabos não se mover com suavidade, detecte e corrija o problema.

IMPORTANTE: Se os cabos não estiverem devidamente instalados, poderão ficar danificados ao usar cargas pesadas. Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 24 para saber como encaminhar adequadamente os cabos. Se houver alguma folga nos cabos, terá de a eliminar, esticando-os. Consulte a MANUTENÇÃO na página 25.

AJUSTES

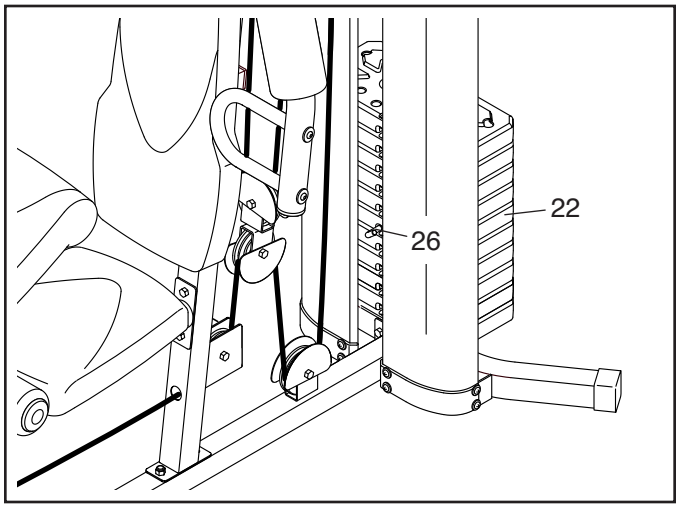
Esta secção explica como ajustar o sistema de musculação. Consulte as DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO na página 26 para obter informações importantes sobre as formas de tirar o melhor partido do seu programa de exercício. Consulte também o guia de exercício anexo para ver a forma correcta de executar vários exercícios.

Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que usar o sistema de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

ALTERAÇÃO DA DISPOSIÇÃO DOS PESOS

Para alterar a disposição dos pesos da pilha, introduza um Pino dos Pesos (26) sob o Peso (22) pretendido. Insira o Pino do Peso de forma a que a extremidade dobrada toque na pilha de pesos. Rode a extremidade dobrada para baixo.

Nota: Devido aos cabos e roldanas, a quantidade de resistência em cada posto de exercício pode ser diferente da configuração dos pesos. Utilize a TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESOS na página 23 para encontrar a quantidade de resistência aproximada em cada posto de pesos.

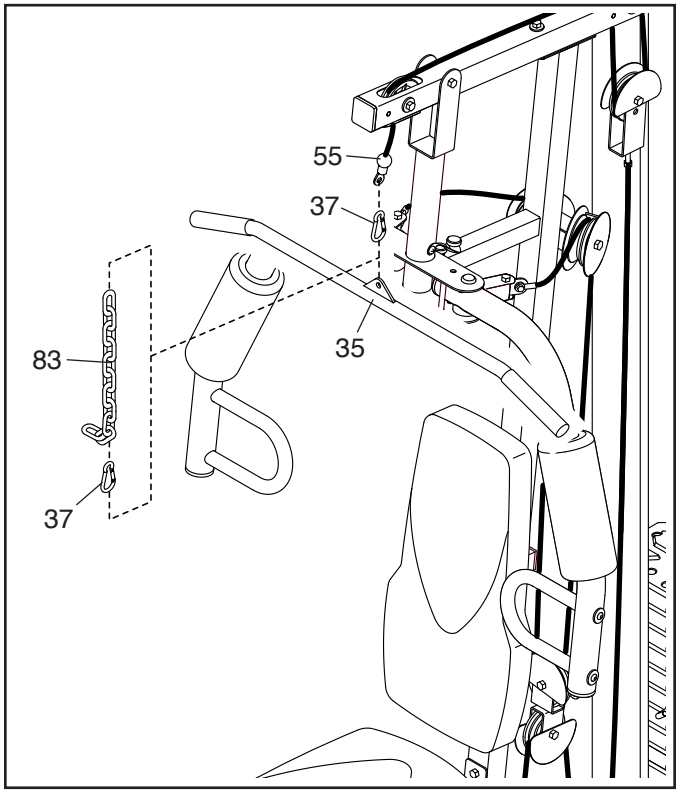


FIXAR OS ACESSÓRIOS

Fixe a Barra dos Laterais (35) ao Cabo Superior (55) no posto da roldana superior com um Clipe do Cabo (37).

Para alguns exercícios, fixe a Corrente (83) entre a Barra dos Laterais (35) e o Cabo Superior (55) com dois Clipes do Cabo (37). **Ajuste o comprimento da Corrente entre a Barra dos Laterais e o Cabo Superior para que a Barra dos Laterais fique na posição inicial adequada ao exercício a executar.**

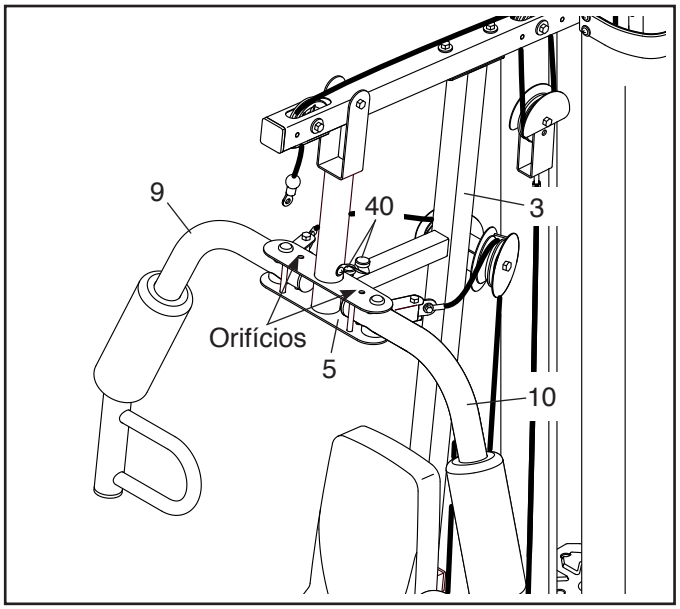
A Barra dos Laterais (35) e a Alça do Punho (não apresentada) podem ser fixadas a cada posto de roldanas da mesma forma.



CONVERTER OS BRAÇOS

Para utilizar os Braços (9, 10) como braços principais, insira os Pinos dos Braços (40) nos orifícios da Barra Vertical (3) conforme apresentado.

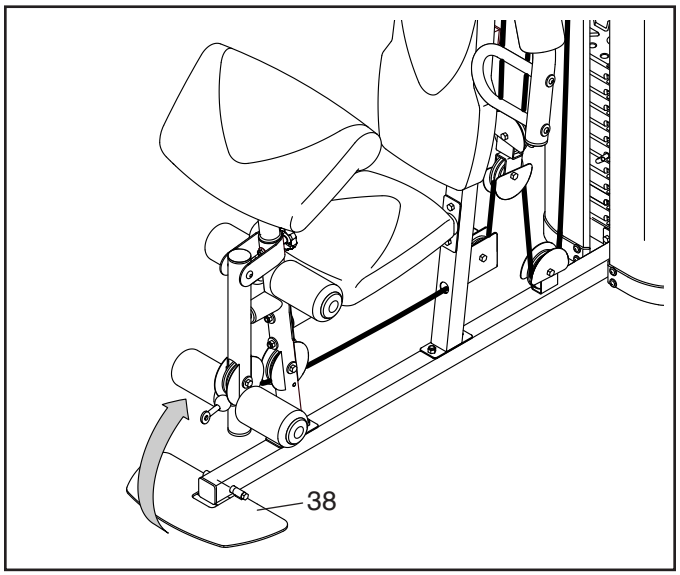
Para utilizar os Braços (9, 10) para exercício supino, insira os Pinos dos Braços (40) nos orifícios da Estrutura de Rotação (5) e nos Braços.



CONVERTER A PLACA DOS PÉS

Para utilizar a Placa dos Pés (38) como apoio para os pés enquanto utiliza o posto da roldana inferior, rode a Placa dos Pés para cima.

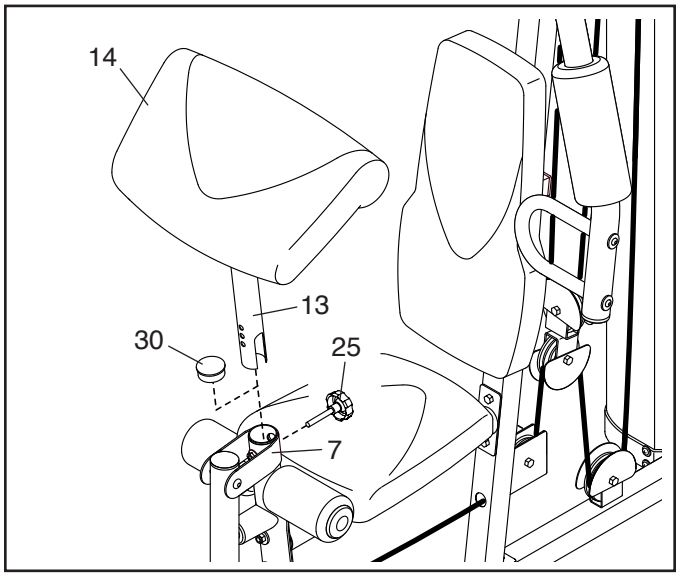
Quando não estiver a utilizar a Placa dos Pés (38) como apoio para os pés, rode a Placa dos Pés para baixo para que fique encostada ao chão.



UTILIZAÇÃO DA ALMOFADA DE APOIO PARA BÍCEPS

Para utilizar a Almofada de Apoio para Bíceps (14), retire primeiro a Tampa Interna Redonda 50mm (30) da Perna Frontal (7). Introduza a Coluna do Apoio para Bíceps (13) na Perna Frontal e segure-a no lugar com o Botão Curto (25).

Quando executar um exercício que não requeira a utilização da Almofada de Apoio para Bíceps (14), remova a Almofada de Apoio para Bíceps e reintroduza a Tampa Interna Redonda 50mm (30) na Perna Frontal (7). Guarde a Almofada de Apoio para Bíceps longe do sistema de musculação.



BLOQUEAR A PILHA DE PESOS

Para bloquear a pilha de pesos após cada exercício, insira o Pino de Bloqueio (89) através de uma das Guias dos Pesos (21) e fixe o Bloqueio (88) no Pino de Bloqueio.

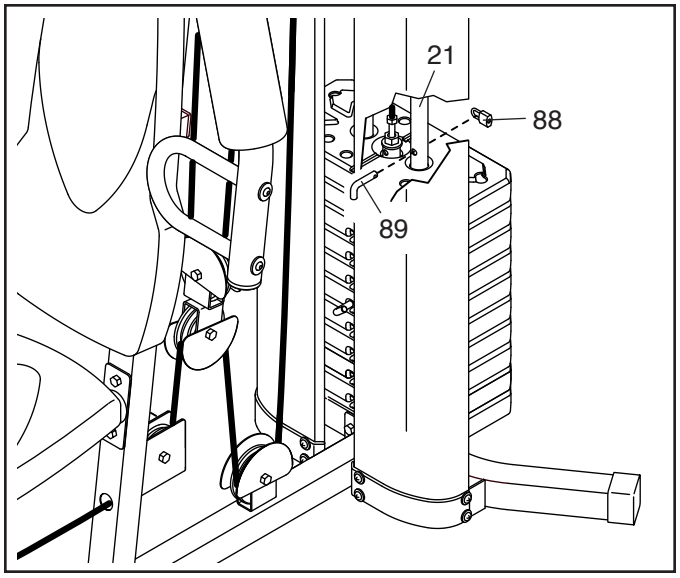


TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESOS

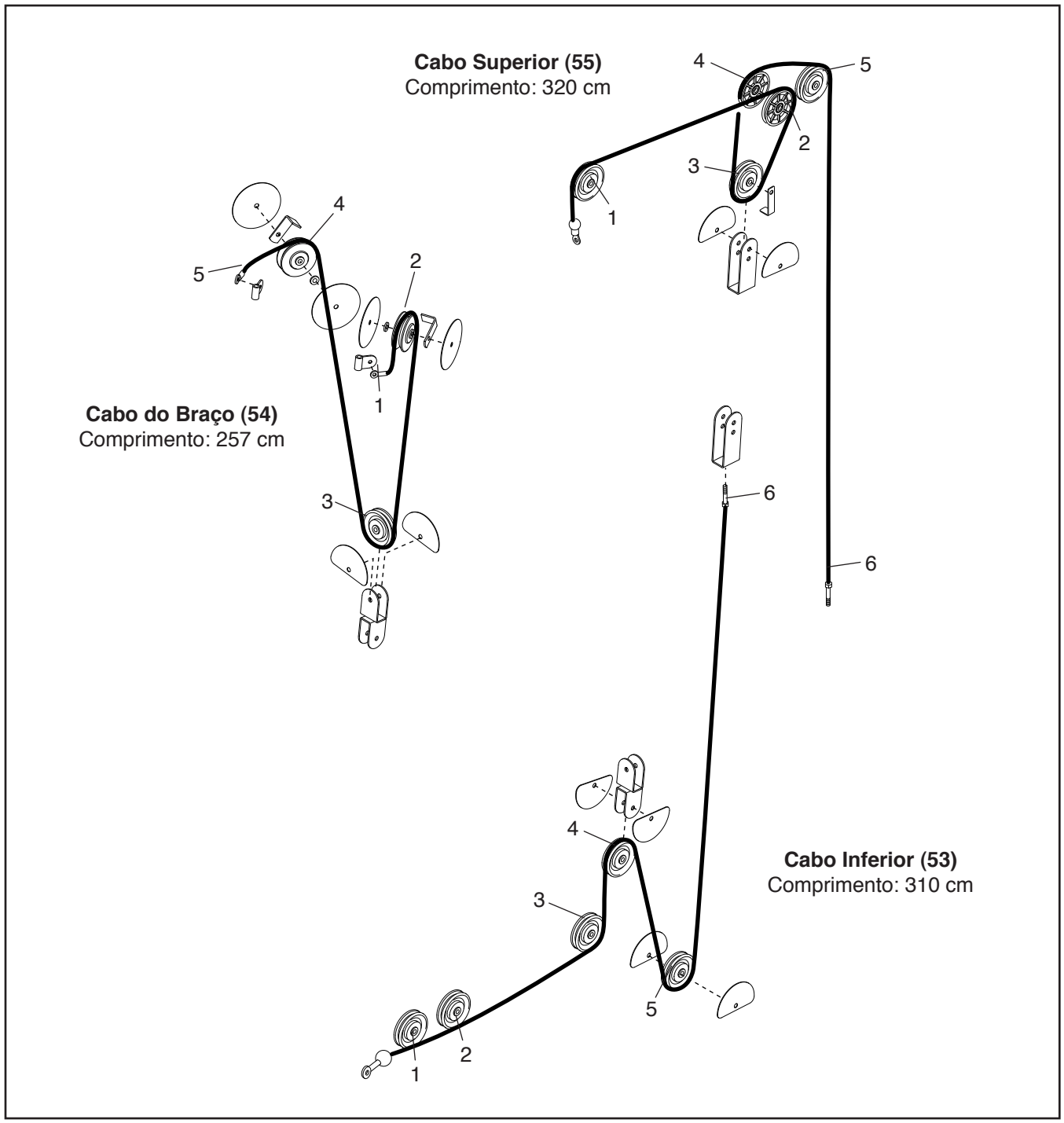
A tabela abaixo apresenta a resistência aproximada dos pesos em cada estação de exercício. Os números na coluna da esquerda referem-se aos pesos de 12,5 libras. **Nota: A resistência dos pesos apresentada para o posto do braço principal refere-se a cada braço. A resistência efectiva em cada estação pode variar devido a diferenças nos pesos individuais, bem como à fricção entre os cabos, polias e guias de pesos.**

PESO	BRAÇO DE BORBOLETA (lbs.)	BRAÇO DE PRESSÃO (lbs.)	POLIA ALTA (lbs.)	ALAVANCA DA PERNA (lbs.)	POLIA BAIXA (lbs.)
1	19	53	22	63	57
2	24	78	36	104	84
3	32	100	53	132	112
4	40	116	64	153	140
5	44	140	79	180	173
6	50	165	93	201	198
7	57	190	107	239	227
8	65	218	118	276	259
9	74	240	131	303	288
10	79	276	145	330	320

Nota: 1 libra = 0,45 kg

DIAGRAMA DOS CABOS

O diagrama dos cabos mostra o curso correcto dos cabos. Os números em cada desenho apresentam o caminho correcto para o cabo. Utilize o diagrama para se certificar de que os cabos e bloqueios dos cabos estão correctamente montados. Se os cabos ou bloqueios dos cabos não estiverem correctamente montados, o sistema de musculação não funciona devidamente e podem ocorrer danos. **Certifique-se de que os bloqueios dos cabos não tocam nos cabos nem os prendem.**



MANUTENÇÃO

Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que usar o sistema de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. Para limpar o sistema de musculação, utilize um pano humedecido e um detergente suave e não-abrasivo; **não utilize solventes para limpar o sistema de musculação.**

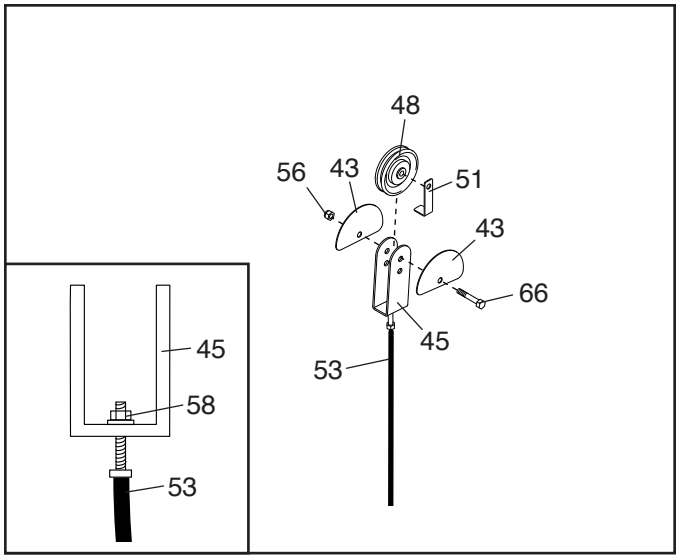
APERTAR OS CABOS

Os cabos trançados, usados no sistema de musculação, podem alongar ligeiramente quando usados pela primeira vez. Se houver uma folga nos cabos antes de sentir a resistência, os cabos terão de ser apertados. Para apertar os cabos, insira primeiro o pino dos pesos no meio da pilha de pesos. É possível retirar a folga dos cabos de várias maneiras:

Consulte o desenho inserido. Aperte a Porca de Travamento M8 (58) que liga a extremidade do Cabo Inferior (53) à Braçadeira em U (45).

Retire a Porca de Travamento M10 (56) e o Pino M10 x 51mm (66) das duas Meias Guardas (43), da Braçadeira em U (45), da Alça Pequena do Cabo (51) e da Roldana Grossa (48).

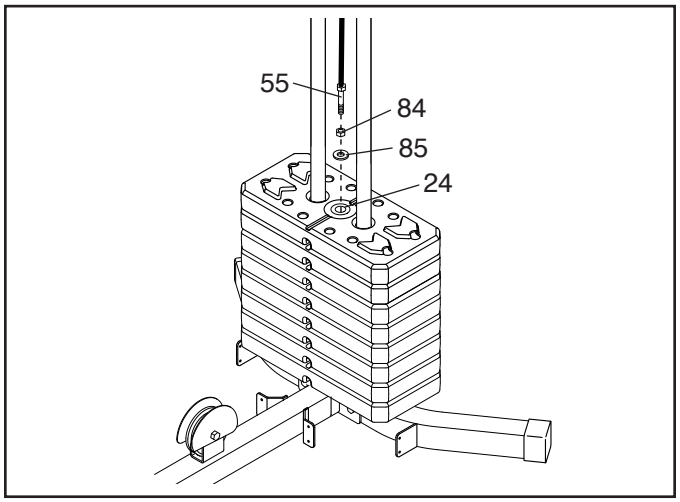
Fixe novamente a Roldana Grossa (48), Alça Pequena do Cabo (51) e Meias Guardas (43) ao outro orifício da Braçadeira em U (45). **Certifique-se de que o Bloqueio do Cabo Pequeno está na posição apropriada e de que o Cabo Inferior (53) e a Roldana Grossa se movem com suavidade.**



Solte a Porca M12 (84) no Cabo Superior (55).

Aperte o Cabo Superior (55) no Selector dos Pesos (24) até remover a folga do Cabo Superior.

Em seguida, aperte novamente a Porca M12 (84) contra a Anilha Grande (85).



Não estique excessivamente os cabos. Se os cabos estiverem excessivamente apertados, o peso superior é levantado na pilha de pesos. Se um cabo tender a soltar-se das roldanas com frequência, poderá estar torcido. Remova o cabo e volte a instalá-lo. Se os cabos precisarem de ser substituídos, consulte a contracapa deste manual.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

QUATRO TIPOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIO DE FORÇA

Nota: Uma “repetição” é um ciclo completo de um exercício, como um abdominal. Um “conjunto” é uma série de repetições.

Desenvolvimento de Músculos—Trabalhe os seus músculos até à capacidade máxima e aumente progressivamente a intensidade do exercício. Ajuste a intensidade de um exercício individual da seguinte forma:

- Mude o nível da resistência usada.
- Mude o número de repetições ou conjuntos executados.

Use o seu próprio julgamento para determinar o nível de resistência adequado para si. Comece por 3 conjuntos de 8 repetições para cada exercício efectuado. Descanse durante 3 minutos depois de cada conjunto. Quando conseguir completar 3 conjuntos de 12 repetições sem dificuldades, aumente o nível de resistência.

Tonificação—Tonifique os músculos esforçando-os até uma percentagem moderada da respectiva capacidade. Seleccione um nível moderado de resistência e aumente o número de repetições em cada conjunto. Efectue o maior número possível de conjuntos de 15 a 20 repetições sem sentir desconforto. Descanse durante 1 minuto depois de cada conjunto. Trabalhe os músculos efectuando mais conjuntos, em vez de utilizar níveis elevados de resistência.

Perda de Peso—Para perder peso, use um nível de resistência baixo e aumente o número de repetições em cada conjunto. Exercite-se durante 20 a 30 minutos, descansando um máximo de 30 segundos entre conjuntos.

Treino Cruzado—Combine o treino de força e o exercício aeróbio, seguindo este tipo de programa:

- Sessões de exercício de força às segundas, quartas e sextas-feiras.
- 20 a 30 minutos de exercício aeróbio às terças e quintas-feiras.
- Um dia completo de descanso por semana, para dar ao seu corpo tempo de regeneração.

DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO

Familiarize-se com o equipamento e aprenda a forma correcta de executar cada exercício. Use o seu próprio julgamento para determinar a duração apropriada de cada sessão de exercício e o número de repetições e conjuntos a executar. Progrida ao seu próprio ritmo e seja sensível aos sinais do seu corpo. A seguir a cada sessão de exercício faça, pelo menos, um dia de descanso.

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o para o exercício.

Sessão de Exercício—Inclui 6 a 10 exercícios diferentes em cada sessão de exercício. Seleccione os exercícios para cada grupo muscular principal, realçando as áreas que pretende desenvolver mais. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, varie os exercícios de uma para outra.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

EXERCITAR A FORMA FÍSICA

Faça toda a gama de movimentos para cada exercício e mova apenas as partes do corpo apropriadas. Execute as repetições de cada conjunto suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada conjunto:

- Desenvolvimento de Músculos–Descanse durante três minutos após cada conjunto.
- Tonificação–Descanse durante um minuto após cada conjunto.
- Perda de Peso–Descanse durante 30 segundos após cada conjunto.

MANTER A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registo de cada sessão de exercício. Escreva a data, os exercícios efectuados, a resistência utilizada e o número de conjuntos e repetições efectuados. Registe o seu peso e as principais medidas do seu corpo uma vez por mês. Para obter bons resultados, faça do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

REGISTO DE EXERCÍCIO

Copie esta página e utilize as cópias para agendar e registar os exercícios aeróbicos e de força. Agendar e registar os exercícios ajudá-lo-á a fazer do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

Força
Data:
___/___/___

Exercício	Lbs.	Séries	Repetições	Exercício	Lbs.	Séries	Repetições
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Data:
___/___/___

Exercício	Tempo	Distância	Velocidade

Força
Data:
___/___/___

Exercício	Lbs.	Séries	Repetições	Exercício	Lbs.	Séries	Repetições
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Data:
___/___/___

Exercício	Tempo	Distância	Velocidade

Força
Data:
___/___/___

Exercício	Lbs.	Séries	Repetições	Exercício	Lbs.	Séries	Repetições
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Data:
___/___/___

Exercício	Tempo	Distância	Velocidade

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº WEEVSY30810.2 R1012A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Base
2	1	Estabilizador
3	1	Barra Vertical
4	1	Estrutura Superior
5	1	Estrutura de Rotação
6	1	Tubo do Assento
7	1	Perna Frontal
8	1	Alavanca das Pernas
9	1	Braço Direito
10	1	Braço Esquerdo
11	2	Manipulo
12	1	Placa Quadrada
13	1	Coluna do Apoio para Bíceps
14	1	Almofada de Apoio para Bíceps
15	1	Assento
16	1	Encosto
17	1	Reforço Esquerdo
18	1	Reforço Direito
19	4	Apoio do Reforço
20	2	Bucha do Parafuso de Carroçaria
21	2	Guia dos Pesos
22	10	Peso
23	1	Tampa do Selector dos Pesos
24	1	Selector dos Pesos
25	1	Botão Curto
26	1	Pino dos Pesos
27	2	Amortecedor dos Pesos
28	4	Almofada de Acolchoamento Pequena
29	1	Tubo do Acolchoamento
30	8	Tampa Interna Redonda 50mm
31	3	Tampa Interna Quadrada 50mm
32	1	Tampa Exterior Quadrada 38mm
33	17	Anilha M4
34	4	Tampa do Acolchoamento
35	1	Barra dos Laterais
36	2	Punho
37	3	Clipe do Cabo
38	1	Placa dos Pés
39	2	Dobradiça do Cabo
40	2	Pino do Braço
41	4	Guarda Completa
42	2	Almofada de Acolchoamento Grande
43	8	Meia Guarda
44	4	Bucha do Braço
45	1	Braçadeira em U
46	2	Roldana em forma de V
47	2	Roldana Fina
48	9	Roldana Grossa
49	12	Parafuso Auto-roscante M4,2 x 16mm
50	2	Alça Grande do Cabo
51	1	Alça Pequeno do Cabo
52	8	Espaçador 13mm
53	1	Cabo Inferior
54	1	Cabo do Braço
55	1	Cabo Superior
56	22	Porca de Travamento M10
57	22	Anilha M10
58	11	Porca de Travamento M8
59	5	Anilha M8
60	1	Amortecedor da Perna
61	1	Estrutura do Encosto
62	6	Parafuso M6 x 16mm
63	1	Braçadeira Dupla em U
64	1	Parafuso M6 x 32mm
65	2	Pino de Espera M8 x 22mm
66	3	Pino M10 x 51mm
67	2	Parafuso de Carroçaria M10 x 86mm
68	4	Pino M8 x 65mm
69	3	Parafuso Auto-roscante M4 x 20mm
70	2	Tampa Interior 20mm x 40mm
71	9	Pino M10 x 67mm
72	1	Pino M10 x 130mm
73	1	Estrutura do Assento
74	2	Parafuso M10 x 25mm
75	2	Pino M10 x 63mm
76	1	Conjunto de Pino e Parafuso M10 x 64mm
77	4	Parafuso de Cabeça Redonda M10 x 25mm
78	4	Parafuso M4 x 12mm
79	1	Pino M10 x 77mm
80	1	Alça do Punho
81	4	Pino M10 x 46mm
82	2	Anilha M6
83	1	Corrente
84	1	Porca M12
85	1	Anilha Grande
86	2	Espaçador 11mm
87	4	Parafuso de Carroçaria M8 x 63mm
88	1	Bloqueio
89	1	Pino de Bloqueio
90	2	Grampo do Reforço
91	2	Botão Comprido
92	2	Tampa Exterior Quadrada 50mm
93	2	Tampa Interior Grossa 25mm x 40mm
94	2	Tampa Interior Fina 25mm x 40mm
95	1	Parafuso M6 x 38mm
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Guia de Exercício
*	–	Pacote de Massa Lubrificante
*	–	Ferramenta de Montagem

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº WEEVSY30810.2 R1012A

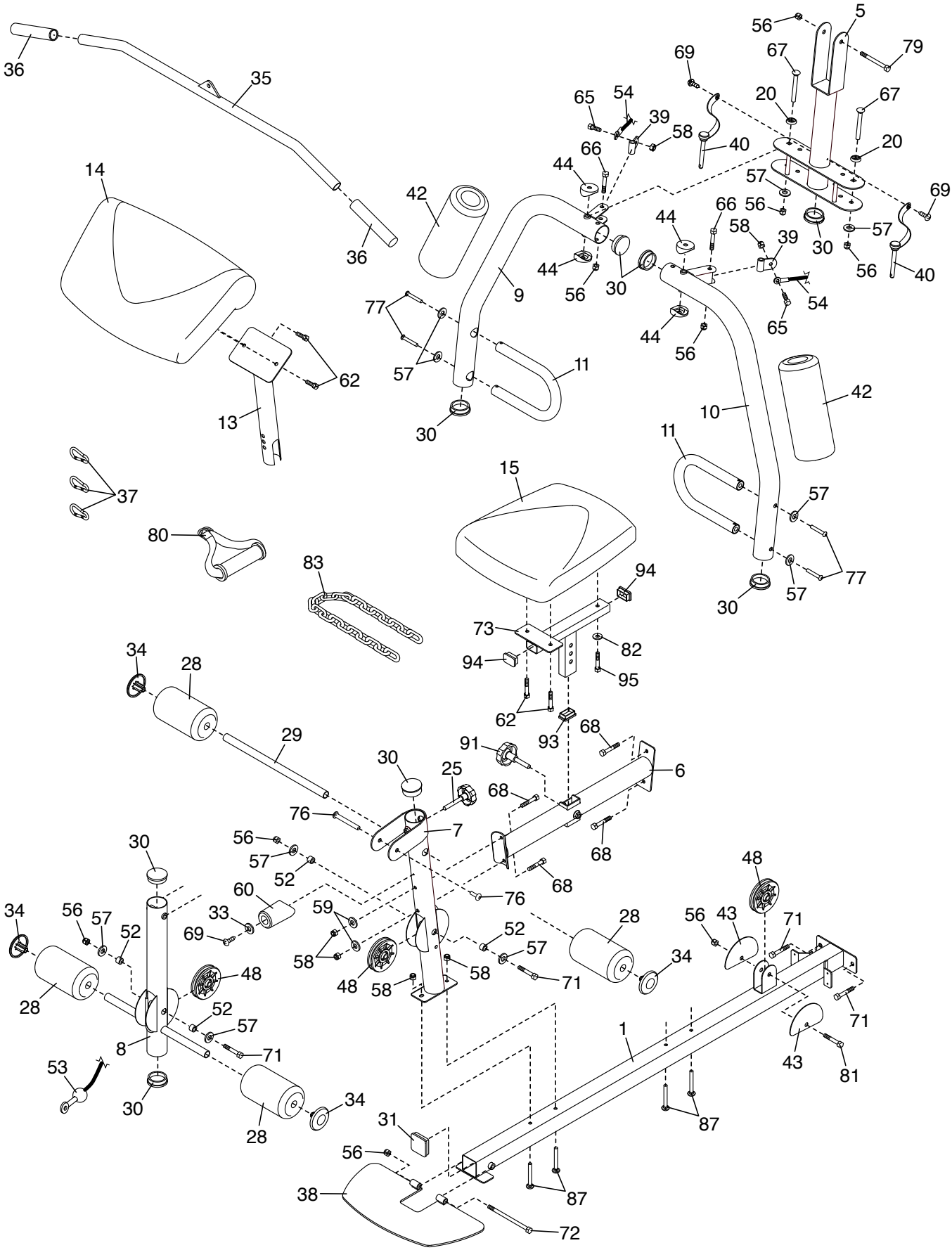
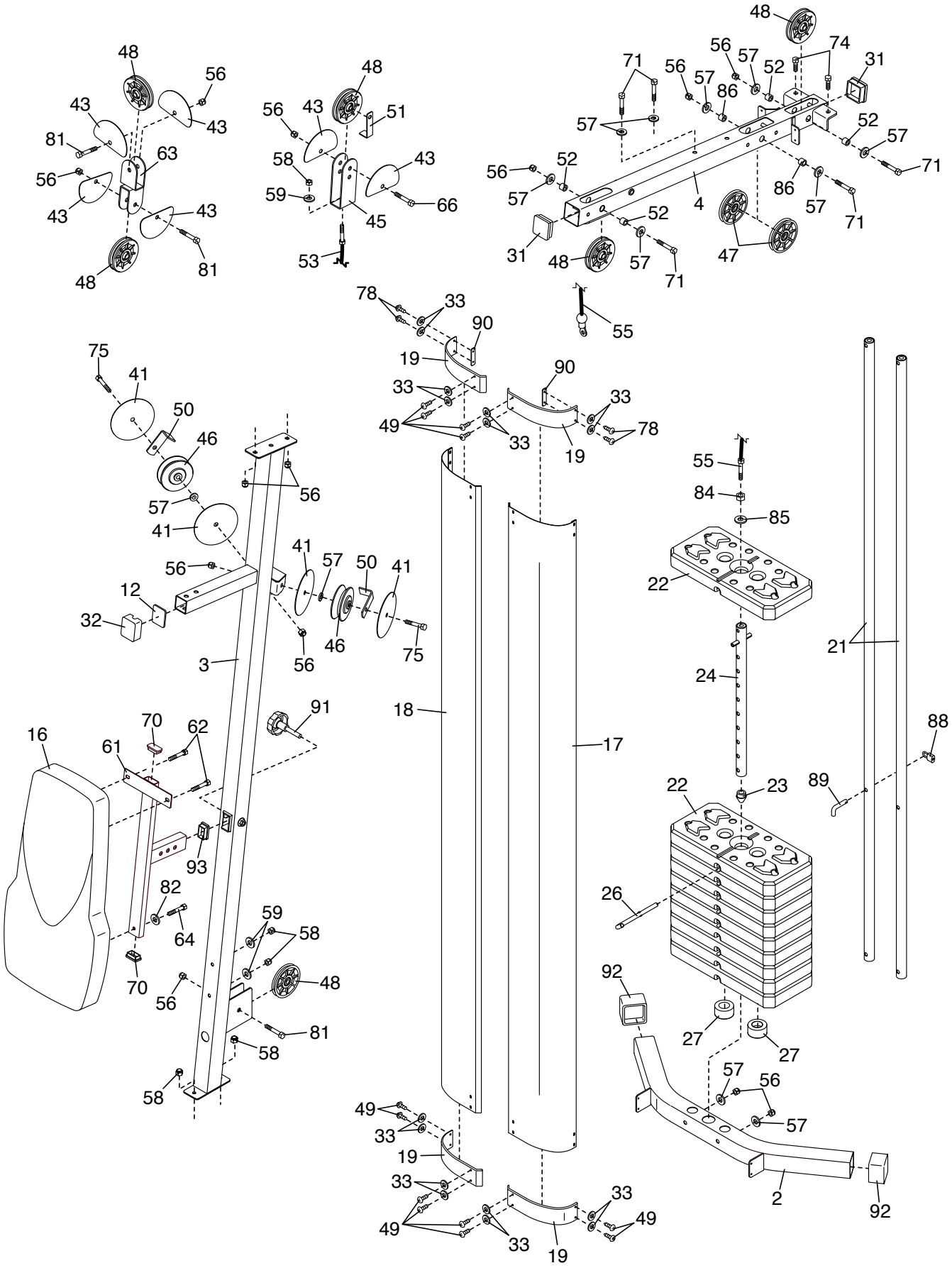


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº WEEVSY30810.2 R1012A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 339083 R1012A

Impresso na China © 2012 ICON IP, Inc.